

Somos

El
número

1

LA VERSIÓN
MÁS REAL
DE NATALIA
MERINO: LA
CREADORA DE
CONTENIDO
PRESENTA UN
NUEVO LIBRO

EL QUECHUA
POP ROMPE
FRONTERAS
AL RITMO DEL
CANTANTE
LENIN. HOY
COMPARTIMOS
SU HISTORIA

Mitsuharu Tsumura
nos abre las puertas
de Maido para
conocer, junto a él, los
fascinantes sabores del
restaurante peruano
que ha conquistado al
mundo, al coronarse en
la primera posición del
ránking 50 Best.



Natura es reconocida en Cannes como la **marca más sustentable del mundo.**



Hoy sustentar no es suficiente, es preciso regenerar.

La regeneración se materializa en nuevas soluciones y tecnologías para abordar el impacto negativo y ampliar el impacto positivo que Natura genera en cada proceso de negocio. Ser un negocio regenerativo se trata de promover la vida en los individuos, las comunidades, la naturaleza y las relaciones entre ellos. Es por ello que en Natura vamos mucho más allá: nuestra cadena de producción será 100% regenerativa en el 2050. **Todo por el bienestar de las personas y del planeta.**

Encuétranos en:



REGENERACIÓN NATURA
HACE BIEN ESTAR BIEN
CON EL PLANETA

Pasó esta semana

++ **Suspendida.** El controvertido intento de retorno de Patricia Benavides al Ministerio Público y al cargo de fiscal de la Nación, ordenado por la Junta Nacional de Justicia, fue frenado por el Poder Judicial. Un juzgado supremo resolvió suspenderla por 24 meses, al considerar que, de volver al cargo, podría obstaculizar las investigaciones abiertas en su contra. Su abogado anunció que apelará la decisión.



++ **Lo extraña.** El futbolista Cristian Cueva expresó su deseo de que el ex DT de la selección peruana, Ricardo 'El Tigre' Gareca, vuelva a ponerse el buzo bicolor. "Me gustaría, él conoce muy bien al jugador peruano", dijo el delantero nacional.



“
INTENTÉ DE TODO. ESTABA
PRÁCTICAMENTE DE
RODILLAS [PIDIENDO
AYUDA]. FUE UNA ÉPOCA
MUY DIFÍCIL. NECESITABA
UN REINICIO TOTAL
”

Brad Pitt
ACTOR

La estrella de Hollywood reveló sus problemas con la bebida, que lo llevaron a Alcohólicos Anónimos



In memoriam
EL RECONOCIDO PINTOR TRUJILLANO GERARDO CHÁVEZ FALLECIÓ EL PASADO 22 DE JUNIO A LOS 87 AÑOS Y DEJA UN LEGADO ARTÍSTICO VALIOSO EN LA HISTORIA DEL ARTE CONTEMPORÁNEO EN EL PERÚ.



++ **A cuidarse.** Aunque la mortalidad por neumonía en menores ha disminuido en el Perú, las hospitalizaciones se han disparado a niveles que no se veían desde 2020. Expertos en salud recomiendan el lavado frecuente de manos y mantener los hogares bien ventilados.

5 de cada diez

LIMEÑOS SUFREN O CONOCEN A ALGUIEN QUE HA SIDO VÍCTIMA DE EXTORSIÓN. EL 75 % DE PERUANOS AFIRMAN QUE SU ANSIEDAD Y ESTRÉS HA AUMENTADO.

86%

DE DISTRITOS DE TODO EL PERÚ NO TIENEN UNA BIBLIOTECA PÚBLICA. LO QUE REVELA LAS BRECHAS QUE EXISTEN EN EL ACCESO A LA CULTURA.

16 mil

CÁMARAS DE SEGURIDAD SERÁN INSTALADAS EN BUSES DE TRANSPORTE PÚBLICO DE LIMA Y CALLAO SEGÚN INFORMÓ LA AUTORIDAD DE TRANSPORTE.

++ **El pacificador.** Un congresista republicano nominó al presidente de Estados Unidos, Donald Trump, al Nobel de la Paz por su papel como mediador en el conflicto entre Israel e Irán. Detalle menor: él mismo fue parte del conflicto al ordenar el bombardeo sobre territorio iraní.



Contenido

28/06/25



18

Belleza sin filtros

La influencer y podcaster Natalia Merino presenta su libro "Lo que no te dijeron", relato íntimo donde reflexiona sobre sus vivencias con las redes sociales, la maternidad y la posibilidad de reinvertirse tras las etapas más difíciles.

12

El arte de ser feliz

La organización sin fines de lucro PayaSOS de Emergencia nos cuenta su historia y su propósito: llevar felicidad a las comunidades más vulnerables de nuestro país a través del arte del clown.



28

Talento de exportación

La promesa del quechua pop Lenin Tamayo sigue conquistando fronteras en una carrera musical sin precedentes en el Perú. En una conversación exclusiva, el joven cantante comparte su emoción luego de firmar con la disquera coreana Hybe.



06

De España al Perú

En el corazón de Miraflores nos encontramos con el restaurante Zerrano, un espacio con una amplia terraza y una carta inspirada en los sabores ibéricos.



- 05. Fotonoticia
- 08. Maca Wellness
- 16. Finanzas sin estrés
- 22. Sound Healing
- 24. Circo Beat
- 34. En portada: Maido
- 40. Pía León
- 42. Juan Luis Martínez
- 44. Jaime Pesaque

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:
Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
mario.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Victor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:
Yamileth Latore

Coordinador Somos web:
Julio Vizcarra

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
[@somoselcomercio](https://www.instagram.com/somoselcomercio)

REDACCIÓN
Calle Paracas N° 532, Pueblo
Libre - Lima. 311-6500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N° 532,
Pueblo Libre - Lima
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

Fotonoticia

EFE / OBSERVATORIO VERA C. RUBIN



EN ADELANTE, EL UNIVERSO SERÁ VISTO DE OTRA MANERA CON LAS IMÁGENES DEL OBSERVATORIO VERA C. RUBIN.

UN NUEVO UNIVERSO

Mientras más lo conocemos, menos sentido tiene la existencia. Aunque lo intentemos, el universo no se puede explicar con palabras; solo nos queda apreciar su inmensidad a través de las imágenes que nos puede ofrecer. Esta semana, el Observatorio Vera C. Rubin de NSF-DOE, ubicado en Cerro Pachón, en la Región de Coquimbo (Chile), ha capturado una visión del universo sin precedentes con la cámara digital más grande jamás construida. Se trata de millones de galaxias, estrellas y miles de asteroides antes desconocidos en la Vía Láctea y que ahora se pueden observar con una nitidez descomunal.

El director de la Fundación Nacional de Ciencias (NSF), Brian Stone, declaró que "el Observatorio Rubin de NSF-DOE captará más información sobre nuestro universo que todos los telescopios ópticos de toda la historia juntos. A través de esta notable instalación científica, exploraremos muchos misterios cósmicos, incluyendo la materia oscura y la energía oscura que impregnan el universo".

Desde Chile, este observatorio tomará mil imágenes cada noche en un proyecto que durará diez años. Sin miedo a equivocarnos, el cielo no es el límite. //



CARPACCIO DE LOMO TRUFADO: LÁMINAS DE LOMO CON VINAGRETA TRUFADA, PARMESANO, MIEL BALSÁMICA Y ARÚGULA. VIENE CON UN CROCANTE DE MASA MADRE.

PAELLA DE MARISCOS CON EL SABOR DE LOS FRUTOS DEL PACÍFICO: VÓNGOLES, CONCHAS, CHOROS, LANGOSTINOS Y CALAMARES.



Gastronomía

Zerrano

Dirección: Calle Schell 459, Miraflores.
 ☎ 959 276 018
 @zerranorestaurante

Un restaurante de inspiración española le pone ritmo y sabor a una de las calles más transitadas de Miraflores. Con ambientes pensados para distintas experiencias, Zerrano trae un menú que promete sorprender.



NORA SUGOBONO
 FOTOS:
 HEROÍNA ESTUDIO

No sabría decir si es por que las redes sociales han acortado distancias; si se ha dado como una consecuencia natural del crecimiento del mercado gastronómico local (y, por ende, hay una necesidad en el comensal de buscar nuevos sabores); si es por la larga lista de cocineros peruanos que han pasado por cocinas en Madrid, Barcelona o el País Vasco; o si ocurre por la enorme cantidad de peruanos que eligieron instalarse en España en los últimos años, movimiento migratorio que —sin querer queriendo— han tendido puentes de ida y vuelta. Lo que sí sé es que los limeños se sienten cada vez más cerca de los sabores, platillos y hasta ciertas costumbres —nada más rico que el tapeo— de la mesa ibérica. En todas sus expresiones, y en todas sus posibilidades.

Ahí es donde nos encontramos con Zerrano, un concepto que empieza sorprendiendo por su ubicación: ¿cómo entraría un local tan grande en la saturada calle Schell, se preguntarán? Pues bien, lo primero que deben saber es que no tiene puerta directa a la calle. Una vez que llegan a la dirección, verán el nombre del restaurante en una pared hacia el fondo. Se entra en lo que podría parecer un parking escondido, pero eso no está muy lejos de la realidad: el espacio tiene su propia playa de estacionamiento, amplia y abierta, bordeada por las siluetas de los edificios mirafloresinos. Sin duda un factor que muchos agradecen ante la ausencia de sitios para estacionar por la zona. A la mano derecha nos recibe el restaurante, con una primera terraza exterior que da paso al comedor principal (dividido en varios salones), de aspecto cálido, contemporáneo y muy sobrio.

En el segundo piso la experiencia cambia. Si bien cuentan con algunos comedores privados para reuniones especiales, es su terraza lo que verdaderamente llama la atención. La de Zerrano bien puede ser una de las más bonitas y completas de Lima, y



1. CARRILLERA COCIDA A FUEGO LENTO EN DEMIGLACE Y VINO TINTO, ACOMPAÑADA POR PASTEL DE CHOCLO BRÚLEE Y ENSALADA VERDE CON VINAGRETA DE MANÍ Y BALSÁMICO.

2. LANGOSTINOS JUMBO AL AJILLO COCIDOS A LA PARRILLA, Y BAÑADOS EN UNA SALSA DE MANTEQUILLA Y AJÓ. ATRÁS, TORTILLA ESPAÑOLA.

las posibilidades en esta temporada recién empiezan.

Detrás del concepto está el Grupo Bros, que también gestiona las marcas Jarango, Los Juárez Restobar, Amarea Punta Hermosa, Palmeira Punta Hermosa y Brisa Asia. En Zerrano —si bien el ambiente podría prestarse para una visita más casual—, el restaurante es el corazón de la operación. Con una carta variada creada por el chef Ernesto Noriega, ligeramente salpicada con ciertos toques peruanos, la experiencia aquí está pensada para compartir. Cuando dos mundos culinarios se encuentran, todo puede pasar. //

1/

28 de junio del 2025 7

Los favoritos de Nora

MÚSICA PARA MIS OÍDOS

Como bien pueden sospechar, el concepto español va más allá de la mesa: también está en la banda sonora de este espacio (en la zona de la terraza), con un surtido abanico de canciones que abarca desde sevillanas más tradicionales hasta exponentes modernos de la música española. Si nos acompaña un buen cóctel, o tenemos la suerte de tener un día soleado, les aseguro que no querrán salir de ahí.

UN FINAL FELIZ

La carta incluye un solo postre, y es a propósito. Su versión de tarta vasca es exquisita, aunque tiene una variación en la receta: lleva yogur griego Skyr y se acompaña de una salsa de airampo. Cremosa, fresca y sutilmente elegante.

EN COMPAÑÍA

Todos los jueves hay DJ en la terraza y los sábados son tardes de copas y tapas (con música en vivo). Además, los domingos son familiares, con actividades para niños. En Instagram anuncian los eventos que vienen cada mes.



LA TERRAZA EN EL SEGUNDO NIVEL DE ZERRANO ES AMPLIA, IDEAL PARA REUNIONES O ALMUERZOS DE FIN DE SEMANA.

¿Te sientes hinchado, cansado, con cero energía y sin ganas de nada? Bienvenido al club de los cuerpos que están sobreviviendo, y no viviendo. Tu cuerpo podría estar inflamado todos los días y tú, ni cuenta. Aquí te cuento cómo evitarlo.

Bienestar

MACA BUSTAMANTE
@macawellness



Inflamación silenciosa: la alarma del cuerpo que no hace bulla (pero sí nos pasa la factura)

Cuando hablamos de inflamación no necesitas tener fiebre o estar rojo como un tomate para sentirla. Existe algo llamado inflamación crónica de bajo grado. O, como me gusta llamarla, la inflamación silenciosa que te sabotea sin tanto escándalo. Y aunque no suene tan dramático como una enfermedad con nombre complicado, puede estar afectando tu digestión, tu energía, tus hormonas y tu estado de ánimo mucho más de lo que imaginas. Aquí te lo explico fácil.

¿Qué es exactamente la inflamación silenciosa? Piénsalo como una pequeña llama encendida dentro de tu cuerpo. No es un incendio, pero tampoco está apagada. Es una inflamación constante, de bajo nivel, que puede mantenerse activa por semanas, meses o incluso años. Y, aunque no la veas, puede estar alterando uno o varios de tus sistemas. De hecho, se ha relacionado con enfermedades crónicas como resistencia a la insulina, síndrome metabólico,

SI NO SE CONTROLA, LA INFLAMACIÓN SILENCIOSA PUEDE CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, DIABETES TIPO 2, OBESIDAD, ENTRE OTROS.

Recuerda: la inflamación silenciosa no tiene megáfono, pero sí consecuencias. Por suerte, también tiene solución. Y eso empieza contigo y las rutinas que elijas en tu día a día.

problemas digestivos, ansiedad, trastornos hormonales, enfermedades cardiovasculares y hasta deterioro cognitivo. Y lo más loco: muchas veces empieza con síntomas que parecen "normales". Entonces, ¿cuáles son esas señales de que podrías estar inflamándote, sin saberlo? Toma nota de ellas.

- Fatiga persistente, incluso después de dormir.
- Hinchazón abdominal diaria.
- Dolores articulares "sin razón".
- Niebla mental o dificultad para concentrarte.

EL ESTRÉS CRÓNICO PUEDE DESENCADENAR INFLAMACIÓN EN EL CUERPO. ESTO OCURRE PORQUE EL ESTRÉS ACTIVA EL SISTEMA INMUNITARIO, LIBERANDO SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR INFLAMACIÓN.

- Retención de líquidos.
- Cambios de humor, ansiedad o bajones emocionales.
- Problemas digestivos crónicos (estreñimiento, diarrea, acidez).

El cuerpo sabe; si hay alguno de estos síntomas, entonces te está pidiendo ayuda. Para saber qué genera esta inflamación silenciosa, debemos partir por saber que es multifactorial. Esto quiere decir que muchos de los factores que la causan tienen que ver con hábitos diarios. Algunos de los principales culpables son:

- Dieta ultraprocesada: exceso de azúcar añadida, aceites refinados, una alimentación de baja calidad nutricional, y, sí, el consumo de alcohol en exceso.
- Estrés crónico: y este de aquí también suele ser silencioso, así que ojo al piojo.
- Falta de sueño reparador: aunque no lo creas, no darle a tu cuerpo la cantidad y calidad de sueño altera tus hormonas y salud metabólica.
- Microbiota desequilibrada (disbiosis): un intestino inflamado es un cuerpo inflamado.
- Sedentarismo (o sobreentrenamiento): no moverse o moverse en exceso también desequilibra.

Ahora que ya sabes las razones, busquemos la solución. Tranquilidad, no tienes que hacer un detox de clorofila ni mudarte al bosque (aunque eso sería bonito). La idea no es eliminar todo, sino construir hábitos antiinflamatorios sostenibles. Puedes empezar por alimentar tu intestino con más fibra, más diversidad vegetal y más fermentados. Reduce los ultraprocesados sin obsesionarte, y agrega más colores a tu plato: frutas, verduras, grasas buenas y proteína real.

Del mismo modo, duerme como prioridad, no como lujo. Que sean entre siete y ocho horas reales, sin pantallas ni excusas. Aprende a manejar el estrés (o al menos respira profundo más seguido) y, sobre todo, mueve tu cuerpo con amor, no como castigo. Pequeños cambios pueden ocasionar grandes resultados. //

FOTOS: ISTOCK



EL EJERCICIO PROMUEVE LA LIBERACIÓN DE MOLÉCULAS ANTIINFLAMATORIAS, AYUDA A REDUCIR LA GRASA VISCERAL Y MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO.

• **Estilo de vida**

Quiero ser escritor

La FIL Lima 2025 arranca este 18 de julio y trae consigo una variada agenda con autores de ficción, no ficción y otros géneros. Y a ti, ¿te gustaría convertirte en uno? Compartimos una guía para iniciarse en el mundo de la escritura.



POR
**JORGE
CHÁVEZ
NORIEGA**

“Si quieres ser escritor, debes hacer dos cosas: leer mucho y escribir mucho”, dijo alguna vez Stephen King. Similar a lo que aconsejan otros referentes de la literatura —como el decálogo de Horacio Quiroga o las reglas para la vida creativa de Ray Bradbury—, antes de imaginarte con un libro bajo el brazo, hay que convertir la lectura en un hábito casi sagrado. Leer por puro gusto, leer de todo y leer con curiosidad. Porque antes que grandes escritores, todos han sido grandes lectores.

Una vez que la lectura empieza a convertirse en compañía diaria, llega la necesidad de darle forma a esa pulsión de crear. Aquí entran los talleres de escritura, las maestrías en creación literaria (como las que ofrecen en San Marcos y la PUCP) y los espacios donde puedes mostrar tus textos, recibir críticas honestas y escuchar otras miradas. No te convertirán en escritor de la noche a la mañana, pero te ayudarán a pulir tus borradores, descubrir tu tono y darle solidez a tu estilo.

En una primera instancia, se aconseja escribir de lo que conoces, te inquieta o inspira. “Para mí, claro, es incluso algo fundamental comenzar a escribir sobre lo que uno tiene al frente, o sobre lo que uno más ha explorado. Porque es un terreno del que

nadie te va a poder sacar, del que nadie te va a poder desestabilizar”, nos dice el periodista y escritor Leonardo Ledesma Watson.

Existen algunos ejercicios simples que nos pueden ayudar a soltar mano, darle rumbo a la creatividad y hacer de la escritura una actividad constante. Por ejemplo, describe un día de tu infancia, transforma tus recuerdos en cuentos, inventa diálogos para darle vida a un momento que sigue rondándote, o juega con finales alternativos para esa película que te marcó.

LA RUTA DE LA PALABRA

Cuando nuestro relato tome forma, es momento de pensar en darle un camino para encontrar a sus lectores. Si quieres ir por la vía tradicional, investiga qué editoriales publican tu género, arma una presentación clara y no te desanimes por un primer

PARTICIPA DE TALLERES DONDE PUEDES MOSTRAR TUS TEXTOS Y RECIBIR CRÍTICAS HONESTAS.

Comienza la feria

♦♦ La FIL Lima se desarrollará del 18 de julio al 6 de agosto en el Parque Próceres de la Independencia, en Jesús María. Este año, el evento cultural tendrá como país invitado de honor a Italia, en el marco de la conmemoración por los 151 años de relaciones diplomáticas entre Italia y Perú. Las entradas ya se encuentran a la venta a través de Teleticket. El costo general es de S/7,50 de lunes a jueves y S/10 de viernes a domingo y feriados.

“no”. Cada negativa es un paso hacia la puerta correcta. Si prefieres ir por tu cuenta, la autopublicación ofrece herramientas cada vez más prácticas para darle vida a tu obra y mantener el control absoluto del proyecto.

“Si tu texto es una novela corta de ciencia ficción, o de terror, tienes que identificar qué editorial va más o menos con lo que estás proponiendo. Si es una cuestión mucho más urbana, mucho más aterrizada en la corriente del realismo, puedes contactarte con gente que haya publicado libros parecidos al tuyo, que te puedan ayudar como una primera guía”, comenta Ledesma.

Ser escritor no es una carrera de velocidad, sino un camino donde cada palabra escrita, cada texto leído y cada revisión te acercan un poco más a esa versión de la historia que quieres contar. “Hay gente que recomienda guardar el borrador algún tiempito, un par de meses, dejarlo reposar, dejarlo descansar, y luego darle una lectura tratando de separarte un poco, como si estuvieses leyendo a un extraño, tomando cierta distancia. Es ahí cuando te das cuenta de que eso que escribiste merece ser publicado, o si queda decir con humildad que aún le faltan cosas”, sostiene el autor del libro de cuentos “Barrio Laberinto”.

Por último, ir a la Feria del Libro puede ser una experiencia que encienda esa chispa de creatividad que tanto necesitabas. Rodearse de historias, escuchar otros autores y perderse entre estantes y páginas es, quizás, la mejor manera de seguir alimentando nuestra curiosidad por la escritura. //

EN UN INICIO, ES MUCHO MÁS SENCILLO ESTRUCTURAR TU RELATO ESCRIBIENDO CUENTOS CORTOS ANTES QUE NOVELAS EXTENSAS.



Historias

En una casa barranquina se levanta un refugio de color, risas y magia. Aquí, los voluntarios bautizados como “PayaSOS de Emergencia” alistan sus tácticas para hacer sonreír y devolver la esperanza en hospitales, cárceles y comunidades. ¿Cómo se preparan y qué hacer para formar parte?

Al rescate de las sonrisas



LA FAMILIA DE PAYASOS DE EMERGENCIA SIEMPRE ESTÁ CON LAS PUERTAS ABIERTAS. PARA SUMARTE, PUEDES ESCRIBIRLES A TRAVÉS DE REDES SOCIALES: @PAYASOSDEEMERGENCIA.



CELESTE
PÉREZ

FOTO:
GIANCARLO
SHIBAYAMA

No hay neblina limeña lo suficientemente espesa para cubrir el color de los PayaSOS de Emergencia. En una casita de Barranquito, esta familia ensamblada alista sus medias de colores, acomoda sus batas blancas y maquilla su rostro de tonos neón y brillitos que resaltan. Por supuesto, la nariz roja completa el vestuario.

Esta vez se preparan para contagiar alegría en el malecón de la ciudad, aunque están preparados para robar sonrisas en cualquier terreno: por más de una década, realizan incursiones en hospitales, albergues, asilos, cárceles y otros lugares con poblaciones vulnerables. Donde haya desesperanza, tristeza o dolor, la llamada de urgencia siempre será atendida por ellos.

Aunque son ciudadanos comunes y corrientes —fotógrafos, empresarios, músicos y más— por unas horas al día escapan de la cotidianidad para asumir la difícil tarea de contagiar felicidad. ¿Es sencillo? No. Pero una vez que se inicia el camino, confiesan, es como si una armadura desapareciera y la risa resultara terapéutica. “Aunque muchas veces las personas nos dicen que nosotros los ayudamos a sanar, lo cierto que es que a través de nuestra labor también sanamos nosotros mismos”, dice Sara Castro a esta revista, mujer y clown al frente de esta organización sin fines de lucro.

Volviendo en el tiempo, Castro recuerda que en 2005 tomó su primer taller de clown. Años después terminaría liderando una de las iniciativas más humanas y potentes del país. En 2012, creó formalmente PayaSOS de Emergencia, y lo que empezó con tres personas hoy reúne a más de cien, entre voluntarios, exalumnos y colaboradores.

“La alegría es un derecho humano”, dice, y lo dice en serio. Su mirada se ilumina como si siempre hubiera magia flotando. “No se trata solo de hacer reír. Se trata de acompañar. De estar. De mirar al otro con ternura aún en los momentos difíciles”, añade

Listos para todo

♦♦ Los PayaSOS de Emergencia organizan talleres y cursos durante todo el año. Sin embargo, resalta la convocatoria de Formación Intensiva de Desarrollo Humanitario, que dura 10 meses y alista por completo para ser un clown humanitario. La última preparación del año se inicia en agosto y los últimos cupos los puede consultar a través de www.payasosdeemergencia.com/formacion-humanitaria.

Carla Sotomayor, parte de la familia y bautizada como 'Dra. Rococita', en la fantasía creada por los PayaSOS de Emergencia.

VISIÓN HOLÍSTICA

Este equipo único trabaja con un enfoque especial: el clown holístico, que integra humor, juego, escucha emocional y trabajo personal. "Para acompañar, primero tienes que conocerte. Sanarte. Despertar a tu propio niño interior", explica Castro. Esa es la base de ALUH, su escuela de formación para payasos humanitarios, que cada año prepara a decenas de personas para salir al mundo con narices rojas y corazones listos.

Pero la risa no siempre es liviana. A veces se gana a pulso, en medio de llantos, miedos o silencio.

"Yo llegué aquí por necesidad. Estaba buscando un propósito y creo que el universo me escuchó y así coincidí con PayaSOS. Tomé la decisión y, desde ese momento, no ha dejado de ser una experiencia tan retadora como maravillosa", reflexiona Joan Loayza, a quien conocen como 'Dr. Crispy'. Todo se resume en el acto de 'clownear', como dicen ellos, algo que combina

GIANCARLO SHERAYAMA



diversión, juego, sonrisa e ilusión, sin importar a quienes tengan en frente: niños, adultos, ancianos e incluso mascotas. Todos tienen derecho a sonreír.

"Lo que una sonrisa logra está también probado científicamente. El acto hace que los químicos del cerebro se estimulen, lo que cambia las sensaciones en nuestro cuerpo, la manera en que afrontamos la vida al menos ese día", precisa a esta revista otra clown de este equipo, la fotógrafa Paola de la Rosa Toro, 'Dra. Pimpo'.

A los juguetes, narices rojas y más recursos que utilizan estos payasos humanitarios en sus visitas se suma también la música. Este equipo, es capaz de improvisar acordes, crear canciones y poner a bailar a quienes se crucen por su camino. Para el 'Dr. Arpeggio', Pepe Salas, las melodías también son curativas. "Me gusta pensar que con nuestras visitas logramos dibujar una puerta pequeñita en

CON 13 AÑOS DE EXPERIENCIA, ESTOS PAYASOS NO ENCUENTRAN NINGÚN RETO IMPOSIBLE: EN LA FOTO, ROBAN SONRISAS EN UN DÍA COTIDIANO POR EL MALECON DE BARRANCO.



LAS VISITAS MÁS FRECUENTES DE ESTOS CLOWNS HUMANITARIOS SON A CLÍNICAS Y HOSPITALES. SIN EMBARGO, TAMBIÉN ALEGAN EN ASILOS, CÁRCELES Y OTRAS POBLACIONES VULNERABLES.

“
‘CLOWNEAR’ ES UNA PALABRA QUE EXPRESA EL HECHO DE IR A JUGAR A LA CALLE, DE DIVERTIRNOS EN CADA LUGAR QUE PISAMOS: CALLES, HOGARES, HOSPITALES. ES LLEVAR FELICIDAD

Sara Castro
CLOWN Y FUNDADORA

esa cajita donde estamos metidos, para empezar a ver el mundo desde el juego, el amor y la esperanza. Hay mucho por hacer", indica.

En una época donde abundan los discursos derrotistas, los PayaSOS de Emergencia proponen un antídoto: jugar. Sonreír. Conectar. "Todo siempre desde el enfoque de la vocación y el servicio. El amor no espera nada a cambio, así lo sentimos. A veces mientras más alegría damos, sin notarlo en un principio quizá, algo pequeñito dentro de nuestro corazón está sanando. También recobra esperanza", concluye Raúl García, voluntario conocido como 'Dr. Fideo'.

En medio del dolor, el caos o la indiferencia, hay quienes se atreven a sembrar felicidad. Los PayaSOS de Emergencia, volviendo a tener corazón de niños, hacen lo suyo enfundados en batas blancas, narices rojas y medias coloridas. Ojalá algún día también tenga la fortuna de que se crucen por su camino. //

VISITA NUESTRAS REDES

MAS
CERCA DE TI
WORLD TOUR 2025

MARCO ANTONIO SOLÍS

VIERNES 07 NOVIEMBRE
ARENA 1 | 9PM
LIMA - PERÚ

ticketmaster.pe

BBVA

LA INOLVIDABLE

afena 1

apdayc

IFM

Swing

gigames

Detrás del estrés financiero

Muchos adultos jóvenes pasan del anhelo de una vida idealizada en las redes sociales a encontrarse con un futuro económico incierto. ¿Qué es y cómo puede afectar al cuerpo y la mente esta realidad?



POR:
MILENKA DUARTE

Detrás de los filtros de las redes sociales y estilos de vida idealizados (como viajar por el mundo, vestir bien o salir a comer cada fin de semana), muchos adultos jóvenes viven una realidad muy distinta, con ingresos inestables, deudas acumuladas, poca capacidad de ahorro y un futuro financiero incierto.

Ese desajuste entre lo que se espera y lo que realmente podemos sostener genera un malestar a menudo difícil de identificar. Se manifiesta en nuestra mente y cuerpo como estrés financiero. Para la psicóloga Madeli Santos, las redes sociales han potenciado esta presión: "Muestran una versión editada de la realidad y, a menudo idealizada, donde el éxito se asocia al lujo y al consumo", nos explica.

Sin duda, esa sensación de estar siempre corriendo detrás de algo que no llega también se alimenta de factores estructurales y generacionales. Según Andrés Uribe, director de finanzas de Mapfre, los 'millennials', por ejemplo, enfrentan condiciones especialmente desafiantes: "Están bombardeados por mensajes que glorifican el disfrute inmediato y vinculan el valor personal con logros visibles. Sin embargo, al estar comenzando sus carreras, muchos tienen sueldos bajos que no alcanzan para sostener el estilo de vida que se les vende como ideal. A esto se suman deudas universitarias, falta de ahorros para vivienda propia y una presión social constante por mostrar éxito financiero".

El resultado es un estado de tensión crónica que no solo afecta la economía personal, sino tam-

bién la salud mental, la autoestima y las relaciones.

PREOCUPACIÓN CONSTANTE

De acuerdo con Yajaira Baldoceda, psicóloga de Sanna Centro Clínico Miraflores, el estrés financiero es el malestar emocional y mental que sentimos ante problemas con nuestras propias finanzas. Básicamente, cuando percibimos que nuestros recursos económicos no son suficientes para cubrir necesidades, afrontar gastos imprevistos o cumplir nuestras expectativas.

Aunque no se trata de un tipo diferente de estrés, su impacto es significativo porque compromete nuestra estabilidad y seguridad económica. Este tipo de preocupación puede volverse crónica si no se gestiona adecuadamente, sobre todo, cuando se origina por situaciones como deudas acumu-



AL LARGO PLAZO, EL ESTRÉS CRÓNICO PUEDE LLEVAR AL DESARROLLO DE HÁBITOS NOCIVOS COMO EL CONSUMO DE SUSTANCIAS O EL ENDEUDAMIENTO COMPULSIVO.

Alerta a las señales

El estrés financiero se puede manifestar a través de:

- ♦♦ Señales emocionales como preocupación constante, irritabilidad, apatía, tristeza, ansiedad o miedo.
- ♦♦ Señales físicas como dolores de cabeza, tensión muscular, insomnio, cansancio persistente.
- ♦♦ Señales conductuales como evitar revisar cuentas o deudas, tomar decisiones impulsivas con el dinero, aislarse socialmente, cambios en el apetito, dificultad para concentrarse, procrastinar pagos, discutir frecuentemente por asuntos de dinero, gastos compulsivos o recurrir a préstamos sin análisis.



LA PLANIFICACIÓN ES CLAVE. ASÍ COMO LA EDUCACIÓN FINANCIERA DESDE CASA, HABLAR DEL DINERO EN FAMILIA, SIN PREJUICIOS NI TABÚES ES UN HÁBITO SALUDABLE.

ANTES DE COMPRAR ALGO, CUENTA HASTA 10 Y PREGÚNTATE SI REALMENTE LO NECESITAS. SI TE DAS UN GUSTO, QUE SEA CON EFECTIVO Y NO CON LA TARJETA DE CRÉDITO.

ladas, desempleo o la constante sensación de que el dinero no alcanza, incluso cuando se trabaja arduamente. Es, en otras palabras, esa sensación de que no se llega a fin de mes.

Baldoceda advirtió que este estrés puede aparecer incluso cuando sí contamos con recursos, especialmente si intentamos mantener un estilo de vida insostenible o caemos en comparaciones constantes con quienes tienen un mayor poder adquisitivo. Sin embargo, muchas veces no reconocemos que nuestro malestar está vinculado al dinero, ya que solemos pensar que se trata de un "estrés general" y no identificamos que el origen puede estar en nuestras propias finanzas. Para Patricia Cortijo, neuropsicóloga de la Clínica Internacional, hablar "de dinero sigue siendo un tema tabú. Muchas personas sienten vergüenza o temen ser juzgadas si admiten dificultades económicas, lo que refuerza un estigma social que impide reconocer la conexión entre el estado financiero y el bienestar emocional", aseguró.

ERRORES POR CORREGIR

De acuerdo con Andrés Uribe, director de finanzas de Mapfre, los errores más comunes son no llevar un presupuesto claro, gastar más de lo que se gana, ignorar las deudas pequeñas, no planificar para el futuro ni contar con un fondo de emergencia, comprar solo en efectivo sin registrar los gastos o emprender sin asesoría financiera. Sin embargo, existen estrategias para recuperar el control. Javier Rivas, director del Máster en Finanzas de EAE Business School, recomienda hábitos como llevar un presupuesto mensual claro para saber cuánto ganas y en qué gastas. También, tener un plan y un fondo de emergencia para imprevistos. Y, por su puesto, evitar endeudarse por consumos innecesarios, solo en caso de necesidades reales como vivienda, negocio o salud. Mantener una educación financiera sencilla y hábitos de ahorro sostenibles es posible, aunque a veces se empiece de cero. //



Entrevista

JORGE
CHÁVEZ
NORIEGAFOTO:
DIEGO
MORENO

NATALIA

La creadora de contenido presenta “Lo que no te dijeron”, un relato íntimo donde comparte su experiencia con la maternidad, el mundo de las redes sociales y su reinención personal. En medio de este lanzamiento, nos recibió en su casa para hablar de los aprendizajes que la marcaron y la convirtieron en la mujer que es hoy en día.

MERINO

“He aprendido a poner límites, soltar la perfección y quedarme con lo que es real”

Hace unos meses, Natalia Merino sintió el impulso de hablar de todas esas historias que han definido su camino, pero que no había compartido con sus miles de seguidores en Instagram. La idea se transformó primero en un podcast: “Lo que no te dijeron”, título que hace referencia a esas verdades que solemos descubrir tarde. De ese diálogo surgió la posibilidad de hacer un libro donde la creadora de contenido, a partir de sus propias experiencias, buenas o malas, expone un mapa íntimo en el que confluyen asuntos como la maternidad, la vulnerabilidad y la fuerza interna para reencontrarse consigo misma.

Esta publicación es un reflejo de su nueva versión: una mujer que no teme darle la vuelta al guion que otros esperaban de ella, y que al mismo tiempo inspira a otras a hacer lo mismo. Lejos de idealizar, hoy habla del amor con calma y realismo, y cuenta que prioriza su salud mental para mejorar aspectos clave de su vida personal y profesional.

¿Qué le dirías a la Natalia de 20 años, que comenzaba su carrera en el mundo de las redes?

Le diría que no se apure en crecer. Creo que estaba muy apurada en volverse adulta e independiente. Y le diría que todo está bien, que no trate de tener el control de todo; al contrario, que suelte el control y confíe, que todo lo que

NATALIA EN LA SALA DE SU DEPARTAMENTO DE SAN ISIDRO. EN ESTE ESPACIO, LA INFLUENCER GRABA EL PODCAST “LO QUE NO TE DIJERON”, QUE SE EMITE POR YOUTUBE.

está viviendo es parte del proceso para llegar a donde quiere estar, para sentirse tranquila y en paz.

¿Cómo ha sido para ti crecer y madurar ante miles de personas que te siguen en redes sociales?

Yo empecé en 2013, exactamente. Y en todo este tiempo, he recibido varios golpes duros y remezones. Pero creo que cada revolcón que he tenido me ha hecho aprender y me ha hecho más fuerte. Entonces, crecer en las redes sociales, definitivamente, ha sido un reto. Estar expuesta al ojo público, y haber sido un libro abierto con mi vida privada, daba pie a que las personas opinen sobre lo que hacía o lo que no hacía. Me costó bastante encontrar un balance, pero creo que hoy por hoy lo tengo bien manejado.

¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje que te han dejado estos doce años en los que trabajas como creadora de contenido?

Han sido muchos, la verdad. Pero el más importante es que la opinión de los demás no define mi valor como persona.

¿Hoy qué decides mostrar y qué no mostrar?

Estoy siguiendo mucho mi instinto. Porque, claro, a veces quiero mostrar muchísimo a Valen [su hija de 2 años], pero también quiero cuidarla y protegerla. Pero ya no estoy compartiendo mi vida en vivo y en directo como lo hacía antes. Ahora trato de cuidar más mi intimidad y disfrutar de lo que hago en privacidad. Antes me pasaba que, si no grababa lo que estaba viviendo, sentía que no había pasado. Hoy he logrado encontrar el disfrute en dejar el celular de lado.

¿Que en algún momento tu relación haya sido expuesta de una manera muy mediática fue lo que te hizo ver las cosas de esa manera?

Sí, definitivamente. Mi vida privada estuvo demasiado expuesta y eso me afectó muchísimo, por supuesto.

¿Lidiar con el 'hate' de redes es algo que aún te cuesta?

Yo creo que todos somos humanos y nos puede doler muchas cosas que



IG: @CINNAMONSTYLE

DESDE QUE COMENZÓ SU TRABAJO COMO CREADORA DE CONTENIDO EN 2013, NATALIA COMPARTE SUS VIAJES Y CONSEJOS DE MODA Y ESTILO DE VIDA.

NATALIA MERINO, MÁS CONOCIDA COMO CINNAMON STYLE, FORMA PARTE DE LA PRIMERA GENERACIÓN DE INFLUENCERS PERUANAS. ABAJO: EN PORTADA DE SOMOS, EN 2019.



A corazón abierto

♦♦ "Lo que no te dijeron" (Grijalbo) es el segundo libro de Natalia Merino, tras la publicación de "Manual para ser tú misma" en 2018. Esta publicación ya se encuentra a la venta en las principales librerías del país. La presentación será el domingo 20 de julio a las 6:00 p.m. en la sala César Vallejo de la Feria del Libro de Lima.

“
EN LA RELACIÓN, [LA TERAPIA]
NOS PERMITIÓ ESCUCHARNOS
DE VERDAD. DEJAR DE ASUMIR Y
EMPEZAR A PREGUNTAR. HOY ME
SIENTO SEGURA DE QUIÉN SOY Y
HACIA DÓNDE VOY, Y VAMOS

Natalia Merino
CREADORA DE CONTENIDO



NATALIA JUNTO A SU PEQUEÑA HIJA VALENTINA, DE DOS AÑOS. SU NUEVO LIBRO SE LO DEDICA A ELLA.

podamos leer de nosotros. Pero hoy tengo más fuerza que la Natalia de hace dos o tres años, que sí podía estar supertriste todo un día porque leyó una avalancha de 'hate'. No sentirme así me ha costado mucho tiempo de terapia.

¿Cómo ir a terapia ha contribuido a sentirte más segura de ti?

Ir a terapia fue un antes y un después. Me ayudó a entenderme mejor. Aprendí a ponerle nombre a mis emociones, a comunicar mis expectativas con más claridad, a mostrar mi amor y también a reconocer cuándo lo estoy recibiendo

¿Y en tu vida en pareja?

En la relación, nos permitió escucharnos de verdad, dejar de asumir y empezar a preguntar. Hoy me siento segura de quién soy y hacia dónde voy, y vamos. Tener un propósito claro me ha permitido amar desde un lugar más libre y consciente.

¿Dirías que tienes una mirada menos idealista del amor?

Sí, hoy tengo una mirada mucho más realista. Hemos crecido y madurado. Antes lo idealizaba, pero con el tiempo entendí que el amor también se construye, se elige y se trabaja día a día. El amor no siempre es de película, pero puede ser mucho más fuerte cuando se elige con conciencia, desde un lugar más maduro y real.

¿A qué retos sientes que te enfrentas como figura pública?

Lo más difícil es encontrar equilibrio. Como mujer, como mamá, como pareja y como profesional, muchas veces siento que estoy tratando de estar en mil lugares a la vez. Y siendo figura pública, hay una presión constante por "dar el ejemplo", cuando la realidad es que somos seres humanos viviendo nuestra vida, metiendo la pata, mejorando. Construir un hogar hoy implica ser muy consciente de qué tipo de energía quieres tener dentro y qué cosas priorizas. Para mí, eso ha significado aprender a poner límites, soltar la perfección y quedarme con lo que es real, aunque no siempre se vea perfecto desde afuera. //

Terapia

Sonidos curativos

Sanar el cuerpo o el alma puede llegar a través de las melodías de los instrumentos musicales. Las terapias o baños de sonido de Ymaq brindan esa pausa necesaria para despejar la mente y liberarse de las presiones de la vida diaria.

Hay oportunidades en la vida que no se pueden dejar pasar, como la de estar durante una hora y media despejando toda carga mental y el ineludible estrés de la vida cotidiana. Y lo mejor es que se puede lograr gracias a un acompañamiento al que pocas veces le damos importancia: los sonidos.

Echados, con los ojos vendados y absolutamente concentrados en la musicalidad de una serie de instrumentos poderosos, como el tambor chamánico, el cuenco tibetano o las flautas nativas, en el santuario de sonido Ymaq, los terapeutas Gabriela Pella y Abrahan Herrera nos guían por este viaje intuitivo que busca sanar el alma, el cuerpo y equilibrar nuestras energías.

Ambos llegaron a entender el poder de los sonidos y sus vibraciones hace más de 10 años, buscando encontrarse a sí mismos en momentos de intranquilidad y muchas dudas. Gabriela lo hizo a través de los tambores y la flauta; Abrahan se identificó con el palo de lluvia y los cuencos de cuarzo y los tibetanos. “Me llamó la atención la paz que transmitía el palo de lluvia, me relajaba bastante, amé esa conexión con



LOS TERAPEUTAS GABRIELA PELLA Y ABRAHAN HERRERA TOCAN CADA INSTRUMENTO CERCA DE LOS PARTICIPANTES. ESTA SESIÓN SE REALIZÓ DURANTE LA LUNA LLENA ROSA.



DIANA GONZALES OBANDO

FOTOS: MARIO ZAPATA

los instrumentos”, recuerda Abrahan sobre sus primeras experiencias con el ‘sound healing’. Para Gabriela, fue un proceso que comenzó en Cusco: “Poco a poco me fui conociendo, viendo mi propio cambio y quise compartirlo con más personas. Ahí fue cuando sentí ese triángulo amoroso entre la naturaleza, lo ancestral y los sonidos”, nos dice. Así formaron Ymaq, nombre donde cada letra tiene un significado. Y: yo interior, consciencia, esencia. M: movimiento, energía en expansión, vibración del corazón. A: aliento de vida, apertura, conexión con lo divino.

1. LA MEDITACIÓN ES PARTE DE LA CEREMONIA. TAMBIÉN SE REALIZAN ESTIRAMIENTOS, SE COMPARTEN UN TÉ Y DECRETAN SUS INTENCIONES.

2. GABRIELA PELLA Y ABRAHAN HERRERA ESTÁN CONVENCIDOS DE LOS BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS DE SONIDO PARA EL CUERPO, LA MENTE Y EL CORAZÓN.



Viajes hacia la tranquilidad

♦♦

En las terapias usan instrumentos como el tambor chamánico (fuego - chakra raíz), cuenco tibetano (agua - chakra sacro), flautas nativas (aire - chakras corazón y garganta), tambor oceánico (agua - chakra corazón).

♦♦

Cada sesión dura aproximadamente una hora y media. Se debe llevar un mat de yoga para echarse sobre él y una mantita para calentarse y desconectarse por completo.

♦♦

La próxima ceremonia será el 10 de julio. Para inscribirse, envíe un DM a la página de Instagram @ymaq107 o al WhatsApp 999 369 855. Pronto organizarán ceremonias de cacao con sonidos.

Q: quietud, silencio sagrado, vacío fértil donde nace el sonido. “El camino del alma hacia la armonía a través del sonido y el silencio”, nos dicen.

CEREMONIA DEL TÉ

Pero, ¿cómo impactan las vibraciones en nuestras emociones? Se podría explicar como cuando una canción te calma, te motiva o te hace feliz. Al estar nuestro cuerpo compuesto por agua, las vibraciones pueden influir en él y sus frecuencias (cantidad de vibraciones por segundo que hace un sonido). En



las terapias, las frecuencias relajan el sistema nervioso y ayudan a equilibrar chakras, emociones o incluso mejorar la concentración. “No practicamos una partitura — comenta la terapeuta —, la música sale como nos llega en ese momento y como la sentimos. Cada sesión es un momento íntimo, pues en ellas entregamos nuestras energías a los demás”.

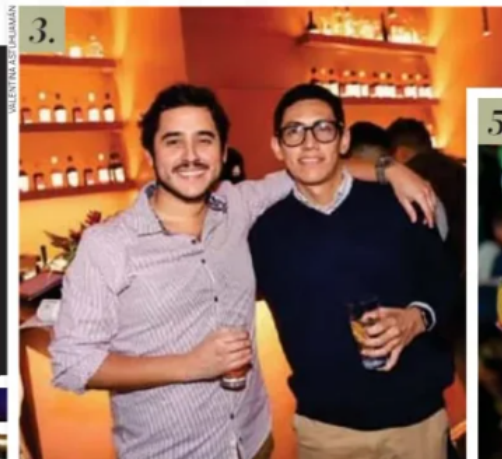
La fecha de cada sesión no es elegida al azar. Debe estar relacionada con las fases de la Luna y la energía del momento. Comienzan con una ceremonia que te desconecta de la realidad para ingresar a un espacio libre de preocupaciones. Comparten un té, decretan sus intenciones, meditan y hacen estiramientos. Así, se va ingresando en este viaje de sanación y relajación. Los instrumentos se eligen dependiendo del propósito: “A veces, es importante trabajar el chakra 1 y 2, que son la conexión con la raíz, la tierra, la madre, la familia. Para estos chakras tocamos instrumentos de tierra”, explican los terapeutas. Dependiendo del objetivo de la ceremonia, se mezclan los instrumentos específicos que vibran para la frecuencia que se necesita trabajar. “Cada instrumento se conecta con cierto elemento [tierra, agua, fuego, aire] y sobre esa base elaboramos una secuencia de instrumentos”, dice Abrahan.

Al terminar la sesión, algunos de los participantes comentan que viajaron a su niñez y se vieron de pequeños, otros se sienten en una jungla rodeados de animales salvajes influenciados por los sonidos más tribales. También, puede llegar una lluvia de pensamientos y preguntas que nunca te hiciste en la vida, o simplemente, relajarte tanto que ingresas a un sueño profundo. Es un momento para encontrarse con uno mismo, un lujo que pocas veces nos solemos dar en el mundo actual.

Estas terapias son ideales para personas ansiosas o con insomnio porque aquí logran hacer una pausa y relajarse totalmente. Además, al sentirse en calma y armonía se mejora el ánimo, e incluso, puede llegar a curar dolores de cabeza y espalda tras liberar el estrés. La invitación está sobre la mesa. //

Circo beat

POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
@victoridrogo_



Arte, coctelería, deporte y nuevos lanzamientos calientan las noches de invierno en la capital. No te puedes perder nuestro recorrido fotográfico con las citas más destacadas.



1/

Sofisticadas. Virginie Larue y Shopie Andrieu en la velada por los 80 años de la Cámara de Comercio e Industria Peruano Francesa. San Isidro.

2/

Maestros de la barra. Michael Barriga, Kenneth Almora, Daniel Gutiérrez y Juan Diego Vargas, reunidos en el séptimo Congreso Internacional de Coctelería Destilando Perú. Lince.

3/

Entre patas. Aldo Silva y Carlos Muro, presentes en la fiesta de aniversario de Avelino Vermouth Artesanal Peruano. AWA, Miraflores.

4/

Plumas destacadas. Mariana de Althaus acude a la presentación del nuevo libro de su esposo, el autor Jeremías Gamboa, titulado "El principio del mundo". Centro Cultural PUCP, San Isidro.

5/

Fotogénica. Fernanda Rodríguez disfruta del primer aniversario de Atmósfera Rooftop, restaurante y bar ubicado en el corazón de Miraflores.

6/

'Booklover'. Fernanda Silva sostiene con emoción el nuevo libro de Jeremías Gamboa, "El principio del mundo", durante su presentación en el Centro Cultural PUCP. San Isidro.

7/

Estilo de sobra. Aylin Stacey y Mariza Andrade en la clausura del Paloma Week, celebrado en Rooftop 128 del hotel Fairfield by Marriott. Miraflores.

8/

'Fashionistas'. Alexandra Vacaru acompaña a Alexandra Temple en el lanzamiento de su nueva colección de joyas Silver Moon. Miraflores.

9/

'Peace and run'. Isabella Porcile y Alejandra Rodríguez Larraín, juntas en la conferencia de prensa de la carrera New Balance Lima 15K powered by El Comercio. Hotel Meliá, San Isidro.

¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?

Escribenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe



10/

En sus marcas. Niler y Mabeli Tamayo calientan motores para correr en familia en la próxima New Balance Lima 15K powered by **El Comercio**. San Isidro.

11/

Velada inolvidable. Jan Kohelle y Carolina Ruiz se dan cita en el primer aniversario del restaurante y bar **Atmósfera Rooftop**. Miraflores.

12/

Protagonistas. Actores Alejandro Mejía y Camila Vinatea, listos para sorprender en el estreno de la obra "Mosaicos" en el Auditorio Británico de Miraflores.

13/

De primer nivel. Juan Diego Vargas y Jorge Rubén Fernández, preparados para sorprender en el cóctel de inauguración del séptimo Congreso Internacional de Cotelera Destilando Perú. Lince.

14/

Salud, compadre. Santiago Barco y Hareh Bhojwani disfrutaron en el quinto aniversario de Avelino, vermouth artesanal peruano, en el restaurante AWA. Miraflores.

15/

Medallistas. Camila Gómez de la Torre, Nadia Salomón y Bernardo Portugal se suman a la conferencia de prensa de la carrera New Balance Lima 15K powered by **El Comercio**. Hotel Meliá, San Isidro.

16/

Digan 'cheese'. Stephanie Sangster y Ana Lucía Silva en la fiesta de aniversario de Avelino, vermouth artesanal peruano, en el Auditorio Británico de Miraflores.

17/

Joven talento. Airam Galliani destaca como directora de la obra "Mosaicos", en el Auditorio Británico de Miraflores.

16.

18/

Buena pinta. Philippe Delleur y Carlos Penny participan de la celebración por los 80 años de la Cámara de Comercio e Industria Peruano Francesa en la Residencia de Francia. San Isidro.

19/

Clavados en un bar. María de los Ángeles Delgado, Sergio Moscol La Rosa, Darky Díaz y Sergio Flores lo pasan genial en la clausura del Paloma Week en Rooftop 12B del hotel Fairfield by Marriott. Miraflores.

20/

De gala. Ricardo Guevara y Nathalie Kennedy deslumbran como 'hosts' en el festejo por los 80 años de la Cámara de Comercio e Industria Peruano Francesa en la Residencia de Francia. San Isidro.

Música

QUECHUA POP IDOL

Con un exitoso concierto que se transmitió en vivo desde el Circuito Mágico del Agua, el creador del género Q'pop, cierra formalmente una etapa en su carrera musical que se dirige hacia la internacionalización tras firmar con la compañía surcoreana de entretenimiento Hybe. Su carrera despegó.



DIANA GONZALES
OBANDO

FOTOS:
DIEGO MORENO

Cuando lo entrevistamos, en 2023, Lenin había saltado a la fama por mostrar algo realmente nuevo. No solo era diferente, se había "atrevido" a realizar la cultura andina en redes sociales con canciones en quechua y movimientos y sonidos del otro lado del continente, como es el K-pop. Además, inventó un género al que llamó quechua pop (Q'pop). Aquella vez nos dijo: "Tenemos que demostrar a la gente que esto no es flor de un día. No es que hoy nos viralizamos porque movió su huarquita, cantó en quechua y parece BTS. Quise hacer algo que naciera de mí honestamente". Y es esa autenticidad y el poderoso discurso que mantiene lo que continúa conectando con la gente y ha llamado la atención de un monstruo tan influyente como Hybe, la corporación surcoreana que transformó el K-pop con la famosa agrupación BTS, considerada la 'boy band' más importante del mundo.

Lenin estuvo ahí. En octubre pasado, al iniciar su gira por Asia, lo primero que pisó fueron las instalaciones de Hybe en Corea del Sur y se reunió con altos representantes. Como todavía no se ha realizado la conferencia de prensa con el anuncio, el artista de 25 años, tiene cierto pudor con sus palabras, pero este jale ha sido noticia por varios días: Lenin ha firmado con Hybe.



LENIN TAMAYO
(LIMA, 2000) EN
LOS ENSAYOS DE
LAS COREOGRA-
FÍAS PREVIAS AL
CONCIERTO EN EL
CIRCUITO MÁGICO
DE LAS AGUAS.

Todas las negociaciones ya están cerradas. Aquí se marca un antes y un después para el rey del Q'pop y el comienzo de la expansión de su proyecto hacia la industria mundial.

“Si lo miro de manera pesimista, obviamente diría que tal vez me están viendo como la cuota de diversidad que el mundo moderno ahora necesita, pero si lo miro con optimismo y resiliencia, digo, estoy acá por el quechua. Es una verdad, es real, no es mi impresión. Es el quechua el que me está permitiendo entrar a este sistema, podrá ser por la puerta más grande o la más chiquita, no lo sé todavía, solo el tiempo lo va a decir, pero estoy adentro y es lo que tengo que abrazar con mucha mayor fuerza y poder”, nos dice con seguridad Lenin Tamayo. Durante la gira dio conciertos en países como Vietnam, India y Tailandia, además de Corea del Sur. Ante la incertidumbre y el temor a si su proyecto sería entendido en estas tierras, las canciones de Lenin fueron sentidas por la diversidad de públicos. No importó el idioma. Su esencia, la historia, la identidad peruana se logró transmitir.

A pesar de las distancias culturales, en países donde los templos milenarios se unen a la poderosa modernidad arquitectónica, el artista comprobó en carne propia su universalidad. “En un inicio quise entrar al sistema K-pop de una manera clásica con un proceso de entrenamiento como muchos ídolos, pero en ese lugar entendí cómo el mundo me está mirando y que mi camino es entrar con el quechua porque tengo algo que ellos no pueden replicar y es la cercanía con la gente, más allá del K-pop; una cercanía con el pueblo y con la música andina”.

MANTENER LA ESENCIA

Tras este logro, su preocupación por estos días es demostrar que la esencia de su proyecto y mensaje se mantenga con una producción sólida y la recepción exitosa del público peruano. Con este fin organizó el concierto de cierre de esta etapa en su carrera en el Circuito Mágico del Agua el 22 de junio último. Familias enteras fueron a verlo. **Somos** también. Hubo fanáticas (o ‘urpys’, como se llaman sus fans) que viajaron desde Cusco y Pisco para conocerlo. Madres, padres, hijas e hijos cantaron en quechua las letras de “¿Imaynata?” e “Intiraymi”. El concierto se desa-

rolló por casi tres horas y las ‘urpys’, incansables, no dejaron de cantar y bailar las coreografías de cada una de sus canciones. El concierto se transmitió en vivo por TikTok y sobrepasó los 3 millones de me gusta durante su transmisión. Una de sus seguidoras que había llegado desde Ancón con su pequeño hijo, le mandó un mensaje durante la transmisión antes de comenzar el concierto: “Que se sienta orgulloso de lo que está haciendo y nunca cambie su pensamiento. Es lo que más me ha atraído hacia su música, que el arte y la cultura peruana nunca muera”.

Un día antes, en el solsticio de invierno, lanzó la segunda parte de su disco “Amaru”. “Escogí esa fecha porque estoy aferrándome a mi matriz en esta etapa de transición”, nos dice Lenin. Son cinco nuevas canciones: “La Llaqta”, “Sara Sara”, “Qoyllurit'i (Pampachay)”, “Willaway” y “Flor de colores (parte 2)”. Aquí Lenin cierra formalmente una etapa como artista independiente



1. LENIN TAMAYO LA TUVO CLARA DESDE SUS INICIOS. AQUÍ LO VEMOS, HACE DOS AÑOS, EN LA ALAMEDA DE LA AV. 28 DE JULIO, DONDE SE REÚNEN JÓVENES FANÁTICOS DEL K-POP.

2. EN EL CIRCUITO MÁGICO DEL AGUA, LENIN SE REENCONTRO CON SUS SEGUIDORES. JUNTO A SU ELENCO DE BAILARINES (LA LLAQTA), ALGUNOS FUERON CON LOS 'LIGHTSTICKS' OFICIALES DE LENIN EN MANO.



para dar paso a un nuevo futuro en la industria de la música en el mundo, con un concierto exitoso, nuevas canciones y el reconocimiento nacional de fuera.

“Hay un plan global. Viene la tercera parte del álbum, se han grabado las canciones, hay temas finales por hacer. Eso va a venir de la mano de anuncios oficiales y de todo un plan. Obviamente, la industria de la música es un mercado, y es comercial. Es algo a lo que no puedo ser ajeno. Yo me sigo aferrando a mi país; si te das cuenta, hasta hoy lo sigo haciendo”. En ese sentido, Lenin anuncia que gestiona espacios para presentarse en Cusco, Arequipa, Puno y Trujillo.

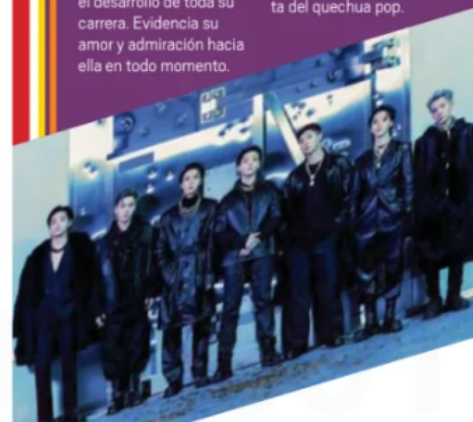
Por lo pronto, “Amaru III” ya se está cocinando. Lenin estuvo 10 días en Colombia en un campamento de grabación con los productores musicales de artistas como Karol G, Daddy Yankee, J Balvin y Peso Pluma. Probablemente, haya más de un sorprendido con este tercer lanzamiento. Promete que no va a demorar mucho, y la ‘llaqta’ (el pueblo) lo espera con orgullo. //

Transformando retos

El artista Lenin Tamayo es hijo de la cantante cusqueña Yolanda Pinares (@yolandapinaresdelperu), su manager, su mano derecha y el soporte constante en el desarrollo de toda su carrera. Evidencia su amor y admiración hacia ella en todo momento.

Lenin fue portada de la revista “Time” como parte de la lista Next Generation Leaders 2024. Además, medios internacionales como “Forbes”, “El País”, la revista “Rolling Stone”, BBC, y muchos otros han hecho eco de su propuesta del quechua pop.

En el pasado concierto Lenin presentó una colaboración oficial con el anime peruano “Apukunapa Kutimuy-nin” de Omar Vallejos y su estudio Ninakami. Para conocer las próximas novedades del artista, síguelo en sus redes @lenintamayopop.



LA MÁS FAMOSA 'BOY BAND' DEL MUNDO. BTS, ES PARTE DE HYBE. AHORA LENIN TAMAYO TAMBIÉN LO ES Y CRECE LA EXPECTATIVA TRAS LA NOTICIA. ¿HABRÍA UNA COLABORACIÓN?

Teatro

Actuar por el planeta



Con veinte niños en escena y escenografía hecha con materiales reutilizados, “La tropa recicladora” es un musical que promueve la conciencia ambiental desde la infancia. La obra de Gloria María Solari será repuesta en julio.

Cada vez que los pequeños actores de “La tropa recicladora” ensayan la canción dedicada a “las hijas del plástico”, los ojos de Gloria María Solari se humedecen. Los niños, con su extraordinaria sensibilidad sin filtros, reaccionan de la misma forma: saben que la letra trasciende el estribillo pegajoso, comprenden la denuncia ambiental y se conmueven. Solari escribió y estrenó este musical en 2019 y pronto se convirtió en una de las obras más aplaudidas de Escena Perú, la escuela y productora que dirige desde 2008.

En vista del grato recuerdo que dejó y porque muchos niños aún no han tenido oportunidad de verla, Solari ha decidido reponer la obra este año, con un elenco renovado. Sobre las tablas, veinte chicos y

chicas integran una patrulla que fiscaliza la conducta adulta frente a la basura. Trapita —personaje que la propia Solari interpreta— clasifica residuos con ingenuo entusiasmo, mientras Doña Chimuela (Zelma Gálvez) hace negocios con lo que otros desechan.

Nada en la escenografía es nuevo. «Todo está hecho con material reciclado, todo, absolutamente todo», subraya la directora. Bolsas de supermercado se convierten en un mar contaminado; periódicos viejos dan forma a animales en peligro; alas de cartón recrean la travesía de las aves migratorias. La trama avanza con canciones sobre islas de plástico, especies al borde de la extinción y la indiferencia como veneno cotidiano. «El medioambiente lo generamos no solamente con los árboles o el mar; también con lo que pensamos y hacemos», recuerda.

UNA VIDA EN LAS TABLAS

La relación de Gloria María con el arte se remonta a su infancia. Hija del recordado cantante italiano afincado en el Perú, Piero Solari, Gloria María creció en una casa donde los amigos de sus padres eran Chabuca Granda, Mocha Graña o Lucho González. En un fin de semana, la sala de su hogar se llenaba de actores y músicos, lentejuelas y telones improvisados. Todo eso la nutrió desde pequeña. A los cinco años, grabó su primera canción junto a su papá; a los quince, fundó su primera escuela de teatro para niños, que por entonces funcionó como una válvula de escape para huir de la agonía que le supuso la experiencia escolar. “Yo no fui buena estudiante. Sufrí en el sistema escolar y me costó mucho atravesar esa etapa; tal vez por eso entiendo al niño que necesita reforzar su autoestima, integrarse a la sociedad, sentirse valioso a través de otros medios como el arte”, señala.

Quienes veían televisión en los noventa recuerdan a Gloria María Solari por “Yan ken po”, programa infantil donde compartía pantalla con Carlos Alcántara y Johanna San Miguel. Aquella aparición a los 19 años fue su revancha tras no haber superado un casting para “Nube-luz”, un tropiezo que la marcó en la adolescencia. Alcántara y San Miguel continuarían sus trayectorias como clowns y actores; Solari, en cambio, comprendió desde esa experiencia que su vocación estaba en la infancia. Fundó Escena Perú para convertir el teatro musical en herramienta de desarrollo emocional y social. Desde entonces, ha firmado más de veinticinco montajes infantiles sobre derechos de la niñez, y sus canciones —disponibles en Spotify— suman unos 121 mil oyentes mensuales. Nada mal para quien, sin encajar en el colegio, decidió abrirse camino por cuenta propia. //

LA OBRA VOLVERÁ A ESCENA ESTE 12 DE JULIO EN EL TEATRO MUNICIPAL DE SURCO Y EL 2 DE AGOSTO EN EL TEATRO MARIO VARGAS LLOSA.



Cuidemos el medioambiente

• El musical “La tropa recicladora” ha sido escrito y dirigido por Gloria María Solari. Con este, busca crear conciencia ambiental desde la infancia, la edad en que los seres humanos son más permeables a aprender. La obra presenta a una patrulla de niños que fiscaliza el comportamiento de los adultos frente al manejo de residuos.



EN SUS VESTUARIOS DE PERSONAJE, ZELMA GÁLVEZ Y GLORIA MARÍA SOLARI RODEAN A NAIMA LUNA, PEQUEÑA ACTRIZ QUE FORMA PARTE DE ESCENA PERÚ.



ÓSCAR GARCÍA

FOTOS:
DIEGO MORENO



En portada

UN FUTURO QUE SE COCINA EN EQUIPO

La gastronomía peruana ha vuelto a consolidarse como el gran orgullo de una nación. Cuatro restaurantes ocupan posiciones privilegiadas dentro del ránking *The World's 50 Best*, gracias al talento de Mitsuharu Tsumura, Pía León, Juan Luis Martínez y Jaime Pesaque. Aquí, un vistazo a Maido, el número 1 que quiere comerse el mundo.

NORA SUGOBONO

FOTO:
DIEGO MORENO

Hace muchos años, mientras conversaba con Micha sobre esos platos a los que puede volver una y otra vez (los que a veces comía al terminar el servicio, tarde en la noche; o se preparaba para él solo cuando tenía ganas de algo especial) terminamos dedicando una larga reflexión a analizar un antojo de glotonas, perfecto en su concepto y soberbio en su combinación: un chaufa con milanesa. Mitsuharu 'Micha' Tsumura, actual número uno del mundo con el restaurante al que nunca renunció ni mudó de locación—Maido—es, en esencia, un hombre sencillo que hace cosas extraordinarias. Viaja por todo el planeta llevando su cocina a las vitrinas más influyentes; es embajador de marcas; tiene dos restaurantes en el extranjero (Karai, en Chile; Mai Mai en Panamá); apareció en el Estadio Nacional sobre una estructura que representaba una montaña en

plena inauguración de los Juegos Panamericanos; organizó una fiesta para mil personas con motivo de la celebración de los 15 años de Maido; tiene una línea de salsas que se venden en supermercados; casi siempre usa jean y polo de manga corta; y, seguramente, todavía come chaufas con milanesa cada vez que se siente feliz.

Hace exactamente una semana, Tsumura y su equipo aterrizaron en el nuevo aeropuerto Jorge Chávez tras unos días indescriptibles, irreales, en Italia. La gente los recibió como lo que son: campeones del mundo. El sueño de muchos años era ya una realidad, aunque nunca se está seguro de poder alcanzarlo cada vez. Esta sí. Maido es, desde el 19 de junio de 2025, el mejor restaurante que existe. Entre otras cosas, eso significa—por reglas de la organización 50 Best—que pasará a formar parte de una suerte de salón de la fama ("Best of

EL EQUIPO GANADOR:
MARJORIE FLORES, SOCIA Y
GERENTA ADMINISTRATIVA;
MITSU HARU TSUMURA,
CHEF Y DUEÑO DE MAIDO;
Y CÉSAR CHOY, SOCIO Y
GERENTE DE OPERACIONES
GASTRONÓMICAS DEL
RESTAURANTE.



the Best”) a partir de ahora. No habrá más listas —ni mundiales ni latinoamericanas— donde podrán volver a aparecer. Lo mismo ocurrió con Central cuando Virgilio Martínez y Pía León tocaron la gloria en 2023.

Una mezcla de alivio, nostalgia y entusiasmo por el futuro es lo que se siente en el equipo tras tomar conciencia de lo que han alcanzado, mientras miran cada una de las placas que adornan un largo pasillo en el primer piso del restaurante. Ha comenzado una nueva etapa, de eso no queda duda.

Micha no está solo en el camino. A su lado están siempre Marjorie Flores y César Choy, sus socios y amigos. También está Mariana Frías, su novia desde hace 12 años, figura fundamental en su día a día. Comunicadora de profesión, Frías explica que tienen como norma nunca trabajar juntos, aunque en estas semanas —sobre todo durante la premiación— su rol ha sido ayudarlo con la prensa, con las marcas y su ‘branding’ personal. Los últimos dos años fueron de trabajo fuerte, pero decisivo. “Micha no ha cambiado en nada. Aunque suene a cliché, es un hombre humilde, aterrizado; siempre lo ha sido. Es un apasionado de lo que hace. Es intenso, pero desde el lado positivo: una intensidad que lo impulsa a hacer las cosas. Hay un crecimiento en cuanto a madurez, un balance; disfruta mucho de la vida, sin perder el foco en el trabajo. Él siente una gran responsabilidad por su equipo, y eso es algo que respeto mucho de él”, sostiene Mariana. Entre Maido, la pollería Tori y el resto de proyectos que componen su universo, Tsumura hoy da empleo a unas 350 personas.

Todavía emocionado por el logro, y después de haber celebrado merecidamente tanto en Italia como en Lima, Micha nos recibe en su casa, Maido, para hablar de lo que viene a partir de ahora.

Tu triunfo nos salpica a todos, y es un orgullo que se siente de manera colectiva. Pero también trae muchos retos. ¿Cambiarías lo que ya funciona?

Hemos ganado este hermoso premio después de 16 años. Todo el mundo se pregunta si vamos a cambiar, qué viene. No vamos a cambiar mucho, en realidad, porque hacerlo sería cambiar lo que a la gente le gusta, lo que el público local, que nos ha acompañado desde el comienzo, conoce. Al principio nos costó, no venía mucha gente al restaurante. En 2009, hicimos algo bastante atrevido cuando abrimos Maido, no se hablaba mucho de lo nikkei de esta manera. Por supuesto, hemos ido evolucionado con el tiempo más hacia el camino de



DIEGO MORENO

LA COCINA DE MICHA TSUMURA (43) SE NUTRE DE COSTA, SIERRA Y SELVA, SIN PERDER JAMÁS EL HILO CONDUCTOR DE LO NIKKEI COMO PILAR FUNDAMENTAL. SU PRÓXIMO GRAN PROYECTO TENDRÁ LUGAR EN SAN MARTÍN: EL LODGE BOSQUE GUARDIÁN SERÁ UNA EXTENSIÓN DE MAIDO.

la creatividad. Miramos a Japón desde el Perú, y no al revés. Hoy es bastante más peruana nuestra propuesta.

Hace poco nos contabas que, en promedio, el 40% de tu público era peruano. Por otro lado, Maido es quizá el primer restaurante que llega al número uno manteniendo su carta, cuando la mayoría opta por servir únicamente un menú degustación. ¿Por qué?

Maido se construyó pensando en la clientela local. Fuimos haciéndonos conocidos con el tiempo mientras el Perú también avanzaba con su cocina, por lo que el turismo gastronómico aumentó para todos. Mucha gente de fuera viene a comer al restaurante, pero la carta no solo está para el público local: para mí es importante tenerla porque podemos contar con los platos que forman parte de la historia de Maido, y los mantiene vivos. El asado de tira, dumpling de cabrito, rocoto relleno, nigiri a lo pobre. Quizá esto evolucione en algún momento hacia un espacio aparte, donde solo se encuentren los clásicos, no lo sé. Pero son

ALGUNOS PLATOS DEL ACTUAL MENÚ DEGUSTACIÓN. A LA DERECHA, BIVALVOS: COLÁGENO DE MAR, TAPIOCAS AL PONZU.



UMAMI-MOLLEJA: UMAMI DASHI, MOLLEJA DE TERNERA AHUMADA, CHOCLO ENCURTIDO, TENKASU.

GINDARA: NITSUKE, SEKIHAN, FUKUJINZUKE, CHALACA DE COCONA.



FOTOS: POCHO CÁCERES

¿Qué es Maido?

♦♦ “Lo que hacemos parte de la idea y la emoción de que el comensal va a encontrar algo nuevo cada vez que viene. Por un lado está el menú degustación y por otro la carta. Dentro de los sabores que manejamos en nuestra cocina buscamos que la experiencia sea bastante cercana. No me gusta usar mucho el término alta cocina; somos un restaurante creativo, donde trabajamos mucho el detalle. No somos acartonados o muy formales. Tenemos chispa, un poquito de bulla. Esa es la forma en la que veo la hospitalidad: hacer sentir cómodo, relajado, soltar una carcajada si quieres. Maido también se ha convertido en un lugar de recuerdos que se han ido construyendo con el tiempo para muchas personas”.



THE WORLD'S 50 BEST RESTAURANTS THE BEST RESTAURANT IN SOUTH AMERICA 2025

MAIDO LIMA



“
EL ÉXITO DE LA COCINA PERUANA EN EL MUNDO ES VER QUE CEBICHES, TIRADITOS O CAUSAS ESTÉN EN RESTAURANTES QUE NO SON PERUANOS, SINO QUE FORMAN PARTE DE UNA CARTA EN DUBÁI O EUROPA

Mitsuharu Tsumura
COCINERO

EL PASADO JUEVES 19 DE JUNIO CÉSAR CHOY, MARJORIE FLORES, MITSU HARU TSUMURA Y MARIANA FRÍAS SUBIERON AL ESCENARIO DEL LINGOTTO FIERRE, EN TURÍN, ITALIA, Y SE ALZARON CON EL PREMIO MÁS DESEADO DEL MUNDO CULINARIO: EL NÚMERO 1 DEL 50 BEST.

platos que la gente viene y busca, y no los quiero sacar. Un arroz con pato, un sudado, cosas que pueden sonar muy comunes, pero las tenemos acá a nuestro estilo, y han gustado mucho con el tiempo.

Has dicho más de una vez que tu misión es “democratizar lo delicioso”. ¿Cuál es el siguiente paso?

Para nosotros, es importante una cosa: vamos con lo que tenemos primero y luego pasamos a lo que viene, que en este caso tiene que ver con la Amazonía. En Maido siempre estamos buscando darle algo nuevo al público, hacer algún cambio estético en el restaurante, esas cosas. Pero mucha gente se me acercaba y me decía: “Micha, no puedo ir a Maido porque no consigo reserva, o es muy caro. ¿Cuándo vas a hacer algo para todos?”. Por eso, para mí era un sueño tener una pollería como Tori, donde cuidamos mucho el factor calidad-precio. Tratamos al pollo como a una joya.

Eso es algo que se mantiene en ti aunque pasen los años: por un lado está la estrella culinaria; por otro, el chico que quiere su pollo a la brasa.

Ah sí, soy un tragón.

¿Cómo logras conservar esa esencia después de todo?

Me encanta embarrar de salsa las papas, ponerles todas las cremas. Todo lo que está en la carta de Maido, Tori, Mai Mai y Karai es lo que me comería yo veinte veces. Nunca voy a hacer un plato para la foto o la tendencia. No es ser egoísta: me gusta comer, creo que sé comer, y yo quiero que sientas lo que yo siento. Mucha gente me habla de capas de sabores y texturas en Maido. Los sabores no son planos. Si tú me preguntas qué quiere Micha, Micha quiere estar en boca de todos, pero no en el sentido de que hablen de mí, sino de que puedan probar todos algo de mí.

Eso amplía mucho las posibilidades.

Sí. Por ejemplo, el plan con mis salsas [que se venden en supermercados] es facilitarle la vida a la gente. Que arranques tu ají de gallina con la base ya hecha. Pero también pienso que ahí está el siguiente paso de la cocina peruana: llevar nuestros sabores al exterior. El éxito de la cocina peruana en el mundo —y es algo que ya se está logrando— es ver que cebiches, tiraditos o causas estén en restaurantes que no son peruanos, sino que forman parte de una carta en Dubái, Europa, y que los sirvan a su estilo. Lograr que ingredientes como el ají amarillo, el rocoto, frutos de la

MAIDO ABRIÓ SUS PUERTAS EN 2009 Y HOY DA EMPLEO A UNAS 98 PERSONAS. VARIOS MIEMBROS DEL STAFF HAN SIDO PARTE DEL PROYECTO DESDE EL COMIENZO.



DIEGO MORENO

Amazonía se usen esas cocinas.

Muchos jóvenes, incluso varios colegas, ven el reconocimiento y sueñan también con ser el número uno algún día. ¿Cuál es el mensaje real que se desprende de estos triunfos?

Primero hay que entender que lo que ha pasado en el Perú es un fenómeno, no es normal. Es algo que empezó Gastón, un movimiento que contagió a otras cocinas de Latinoamérica y que nos llevó a revalorar lo nuestro, a sentirnos orgullosos de nuestras raíces, la diversidad, la migración. Todo lo que hace que nuestra cocina sea rica, distinta, con matices de sabor: única en el mundo. Hemos logrado que la cocina peruana sea un motivo de orgullo nacional, de unión. Dicho esto, tu objetivo no puede ser solamente convertirte en el mejor del mundo o el primero; tu objetivo tiene que ser hacer feliz a las personas, hacer lo que te gusta. Tu día a día tiene que ser pleno, emocionante, venir a trabajar para generar una emoción a través de tu trabajo. No te puedes olvidar de cómo empezaste, a pesar de que la gente comience a aplaudirte. Tienes que tener como meta generar experiencias maravillosas para las personas, porque eso es lo que hacemos, no es solamente comer. ¿Eso puede llevarte a ser el mejor del mundo? Podría. Pero no puedes trabajar en base al objeto, y perderte de disfrutar el camino, porque quizá es una meta a la que nunca vas a llegar.

En años recientes, tu vínculo con la Amazonía se ha estrechado. ¿Está por ahí el futuro de Mido?

El menú que cambió Mido fue el que hicimos con la Amazonía, hace unos ocho años. El giro creativo más importante que dimos fue ahí. Es algo que ha ocurrido de manera natural. Yo tengo una relación muy larga con el grupo de La Patarashca, con doña Elia, Cindy Reátegui, desde que estaba en el Sheraton y se hacían festivales. Aprendí mucho de gente que ha marcado la cocina peruana y tuve el lujo de cocinar con ellos en mis comienzos. Hace años, decidí viajar a la Amazonía; ya conocía del macambo, el copozú, la nuez de Bahuaja cuando no era utilizada en Lima. Me di cuenta de que en el sudeste asiático hay muchos productos que se utilizan en la cocina, entonces hay una conexión. Lo que viene ahora es un trabajo que vamos a hacer con Bosque Guardián, en San Martín. Tienen un restaurante maravilloso, el proyecto de bosque de papel con reciclaje... es un lugar lleno de vida y está muy cerca a Tarapoto. Queremos enlazar Mido con la Amazonía desde ahí. Tenemos una sociedad con ellos para conceptualizar el restaurante del lodge con una carta hecha en conjunto, y proyectamos un centro de investigación para elaborar los productos allá y generar diversas experiencias, a la medida de nuestros comensales, que incluso se van a poder reservar desde nuestra web. Eso es lo que viene ahora. //

• Premios Somos

El ránking elegido por el público

La tercera edición de la lista gastronómica elaborada con el voto de nuestros lectores ya está en marcha. Este 2025 hay novedades, sabor y muchas otras sorpresas.

ALEXANDRO CURRARIANO



CONTRIBUTO: CUCINEVITA



LA EDICIÓN DE 2024 REUNIÓ A LOS MEJORES EXPONENTES DEL RUBRO CULINARIO. MÁS DE 54 MIL PERSONAS PARTICIPARON EN LA ELECCIÓN DE LOS GANADORES.

Perú es fundamental: la comida.

Con un sistema digital que sigue el modelo de los Premios Luces —los cuales acaban de celebrar 20 años de trayectoria—, nuestro ránking le da al público la oportunidad de elegir, entre 39 categorías, sus restaurantes y conceptos favoritos que reflejan las tendencias de cada año. Los nominados son seleccionados por un panel de periodistas y expertos, y se recopilan datos de artículos publicados en *El Comercio* durante el año transcurrido. Esta edición comprende el período que abarca de abril de 2024 a mayo de 2025.

La votación se realiza a través de la web de *El Comercio*, donde está habilitado desde hoy el sitio de los Premios Somos. Al empezar, los participantes deben completar un breve registro gratuito que nos ayuda a garantizar que cada voto sea único. Así, ningún usuario puede elegir más de una vez. No es necesario ser suscriptor de *El Comercio* para acceder al proceso, ni es obligatorio marcar todas las categorías para que el voto sea válido. Lo único que hay que hacer es escoger a nuestros favoritos en las categorías que conozcamos. La mesa está servida. //

POR: NORA SUGOBONO

La espera terminó: ya están abiertas las votaciones de los Premios Somos, una propuesta que celebra y da vitrina a todos los formatos que componen el rubro culinario y que, año a año, enriquece su oferta con nuevos espacios y más opciones para satisfacer gustos y antojos. Aquí, el comensal manda.

Este es un año muy especial. Hace tan solo unos meses, nuestros Premios ganaron su propio reconocimiento: el premio mundial a mejor compromiso de audiencias en los Digital Media Awards de WAN-IFRA. Así, la propuesta consolida su misión de conectar con nuestros lectores y brindar contenido de calidad sobre un asunto que en el



¡A votar!
Escanear este QR para ir al 'site' de votación. No es necesario ser suscriptor, solo debes llenar un breve registro.



Micha en nuestras páginas

♦♦ Somos y *El Comercio* fueron testigos del crecimiento de uno —entonces— futuro fenómeno llamado Mitsuharu Tsumura desde sus comienzos, como chef del hotel Sheraton, hasta la apertura de su primer restaurante en Miraflores: Mido. En aquel entonces dicho espacio ofrecía una experiencia más cercana a lo japonés, con makis, nigiris y otras preparaciones tradicionales. Poco a poco, Micha fue incorporando más insumos y técnicas peruanas a su concepto, y el resto ya es historia. Tsumura ha sido portada de *Somos* en dos ocasiones: en 2019, para conmemorar los diez años de Mido; y en 2024, cuando entró al top 5 mundial.



Kjolle

Con una confianza permanente en su equipo de trabajo y el equilibrio con su vida personal, la chef Pía León continúa en los ojos del mundo como la única mujer en el top 10 de la lista mundial *The World's 50 Best Restaurants*. León ocupa el puesto 9.

Pía en el olimpo



DIANA GONZALES OBANDO

FOTO:
GUSTAVO VIVANCO

Pía León está contenta, emocionada, pero con los pies sobre la tierra. Tierra peruana. La chef del restaurante Kjolle ha logrado un reconocimiento sin precedentes en la más reciente edición de los 50 Best, la lista más importante del mundo gastronómico. Kjolle, su proyecto personal, no solo se mantiene vigente en el codiciado ranking por otro año consecutivo (escalando del puesto 16 al 9). Pía es, además, la única mujer en el podio.

Junto a Maido (puesto 1), Mérito (puesto 26) y Mayta (puesto 39), León continúa en el camino de este reconocimiento al igual que los peruanos. "El premio confirma que vamos por el camino correcto, que el trabajo en equipo es honesto, real, sincero, con un propósito y una visión compartida entre todos", nos cuenta. Para ella, es positivo formar parte de estos galardones, pero no los considera

indispensables para continuar. Como antes, en un futuro cercano no pretende trabajar en función de una lista o algún reconocimiento. "Ahora toca seguir enfocados en el trabajo de la mano de Mater (proyecto de investigación de Central), seguir investigando, recorriendo el país, seguir creando equipos, fortaleciéndolos, y estar muy metidos en nuestro mundo que es Kjolle".

Que su cocina sea valorada en

el mundo no ha ocurrido de la noche a la mañana. Hay muchísimo esfuerzo detrás, así como una visión clara en cada uno de sus movimientos. Siendo muy joven comandó la cocina de Central, trabajando junto a su esposo, Virgilio Martínez. Al mismo tiempo, encontró el espacio para explorar el Perú descubriendo nuevos insumos y sabores desde Mater Iniciativa; un conocimiento que salpica a todo: Kjolle, Central,

MIL y Mauka, el restaurante bandera del hotel Belmond Palacio Nazarenas. Desde estas plataformas, su misión se ha ido fortaleciendo con un lenguaje personal que se ha convertido en su sello.

La preocupación por la biodiversidad y la puesta en valor de los insumos peruanos, sus colores, sabores y técnicas continúan capturando la atención de los comensales —locales y foráneos— que se sientan a diario en su mesa. Vienen de todas partes del mundo para emprender un viaje culinario guiados por Pía, y tras el reciente nombramiento se espera que la demanda crezca mucho más.

Al mismo tiempo, la chef tiene claro que el balance es fundamental para lograr compaginar su vida personal y profesional, y liderar un equipo de 200 personas en el camino. "Ha sido un trabajo duro, de muchísimos años; no digo que he logrado hoy una estabilidad al 100%, pero me siento muy plena y en paz con Cristóbal [su hijo de 10 años] y la cocina. Una de las razones principales es porque tengo a un equipo de personas que me acompaña, que van a mi lado, no detrás, y me sostienen. También, me permiten tener tiempo con mi hijo, que es mi prioridad", nos dice.

Además de la confianza en su equipo de trabajo, Pía resalta la buena comunicación que tiene con su esposo.

CAMILA NOVA



EN KJOLLE, UN PLATO PUEDE UNIR UNA GAMA ANCESTRAL DE COLORES DE LA TIERRA.

ABAJO: EL RESTAURANTE MAUKA EN CUSCO, TAMBIÉN LIDERADO POR LEÓN.

LA VAJILLA Y TEXTILES USADOS EN CADA PRESENTACIÓN, PROCURAN UN ENLACE CON LA NATURALEZA. ES PARTE DEL VIAJE DE SABORES HACIA EL ALMA DEL PERÚ.



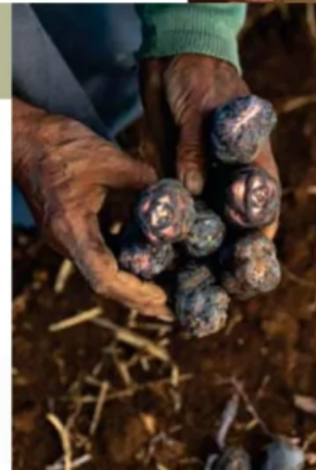
FIESTA NACIONAL

Que el Perú se vea reflejado ante el mundo en los restaurantes Kjolle, Maido, Mérito y Mayta es, sin duda, una alegría para todo lo que representa nuestra peruanidad. "Somos un grupo de personas que comparte la misma visión y el mismo propósito, que es mostrar al mundo entero qué es lo que sucede aquí en el Perú. La biodiversidad, la cultura, la gente, el territorio... Estamos muy orgullosos de todo eso. Sabemos lo que tenemos", sostiene. Ese es el éxito de nuestra gastronomía, piensa Pía.

Lo que viene es desafiante, pero enriquecedor. Las nuevas generaciones llegan con pasión e ilusión por lo que se está cosechando. En ese futuro, Pía León juega un rol determinante. //



LOS INSUMOS NATIVOS DE NUESTRO PAÍS, SUS IMPRESIONANTES COLORES Y DIVERSIDAD DE SABORES SON LA MÁS VALIOSA INSPIRACIÓN DE KJOLLE.



Un árbol de posibilidades

•• Kjolle (@kjollerest) se ubica en la Av. Pedro de Osma 301, Barranco. Para reservar, puede ingresar al link <https://kjolle.mesa247.pe/reservas/kjolle>.

•• El restaurante con el sello de León abrió en 2018 en el segundo piso de la Casa Túpac, Barranco. En 2021, Pía León fue nombrada como la mejor chef del mundo.

•• Colle, qolle o coyi es un árbol andino de gran altitud, nativo del Perú, conocido por su resistencia y adaptación. Sus flores de color naranja se utilizan como tinte y con fines medicinales.

RE: MON

♦ **Mérito**

“Nunca debemos olvidar de dónde venimos”

JUAN LUIS MARTÍNEZ

El chef venezolano radicado en Lima, celebra con humildad el ascenso de su restaurante en Barranco, Mérito, al puesto 26 de los 50 mejores del mundo. Todo en la vida hay que recibirlo con calma y los pies en la tierra, nos dice. Esta es su historia.



ÓSCAR GARCÍA

FOTOS:
GIANCARLO
SHIBAYAMA

Cómo se reacciona cuando te dicen que tu restaurante está entre los 50 mejores del mundo? Al chef Juan Luis Martínez le pasó el 19 de junio, en la ciudad de Torino (Italia), durante la gala de The World's 50 Best Restaurants. La invitación a la ceremonia ya era un anuncio implícito: Mérito —su pequeño pero influyente restaurante de cocina abierta en Barranco— ingresaría por primera vez al codiciado ránking de los 50 mejores. Solo eso ya era un sueño cumplido. Lo que nadie le adelantó fue el tamaño del salto: del puesto 55 en 2024, al número 26 en 2025.

“Pensé que quizá estaríamos entre el 40 y el 50. Pero nuestro nombre no salía, no salía... hasta que por fin apareció en el puesto 26”, recuerda. Hubo abrazos, alguna lágrima contenida y una consigna que sigue vigente: celebrar, sí, pero con los pies en la tierra. “Lo primero —dice Juan Luis— es no tomárselo tan en serio. No debemos olvidar de dónde venimos”.

Sucedee que antes del éxito de Mérito, que ya va por sus siete años, hubo otras cocinas, mucho más domésticas y afectivas en su Venezuela natal. Juan Luis era un niño que vivía entre casas distin-

MARTÍNEZ TRABAJANDO EN LA COCINA DE MÉRITO. EL SE FORMÓ EN COCINAS DE VENEZUELA, FRANCIA Y ESPAÑA ANTES DE LLEGAR AL PERÚ EN EL AÑO 2014.



tas —la de sus abuelos, la de su madre, la de su padre—, pero en todas había algo en común: una cocina en funcionamiento y una mujer que lo cuidaba mientras preparaba los alimentos. “Me encantaba probar, me encantaba estar ahí pendiente de qué es lo que estaban cocinando, los olores...”, recuerda.

Esa fascinación por los fogones quedó en pausa durante años, cuando estudió y se graduó en Comunicaciones, para complacer a su familia. Fue a los 27 cuando decidió cambiar de rumbo: se metió en un curso básico de cocina en Caracas y no volvió a mirar atrás. Lavó platos en Pensacola, pasó por escuelas de cocina donde el fregadero era una estación obligatoria, cocinó en Burdeos y vivió en Madrid, hasta que un día, sentado en una butaca de Madrid Fusión, observó a Virgilio Martínez presentar sus propuestas. “Vi lo que hacía y pensé: tengo que ir a ver eso de cerca”. Y así llegó al Perú.

En 2014 hizo prácticas en Central, donde fue jefe de cocina durante dos años. Ya no era tan joven como sus colegas, pero tenía claro lo que buscaba: “No era solo abrir un restaurante, era convertirme en un buen líder. Crecer como persona, como profesional”, nos cuenta.

SABOR SIN BARRERAS

Cuando abrió Mérito en 2018, Martínez tenía claro que no habría división entre cocina y sala. El cliente vería todo: los cortes, el fuego, los errores. “Cocinar frente a la gente fue uno de los mayores miedos que tuve que enfrentar”, admite. Pero era también parte de la filosofía: romper la distancia, acercarse, generar confianza.

Las paredes de su local también hablan. El restaurante está instalado en una casona de adobe en el corazón de Barranco. Cuando le mostraron el espacio por primera vez, le preguntaron si quería cubrir las paredes. “Dije que no. Para mí, lo más bonito era ese adobe

Encuentro cultural

♦ Fundado en agosto de 2018 por Juan Luis Martínez, Mérito se encuentra ubicada en el Jr. 28 de Julio 206 (Barranco), en una casa con muros de adobe expuesto. Ofrece una cocina abierta, donde los comensales pueden observar cómo se preparan sus platos. Su propuesta es un encuentro de culturas y productos latinoamericanos, con raíces tanto peruanas como venezolanas.



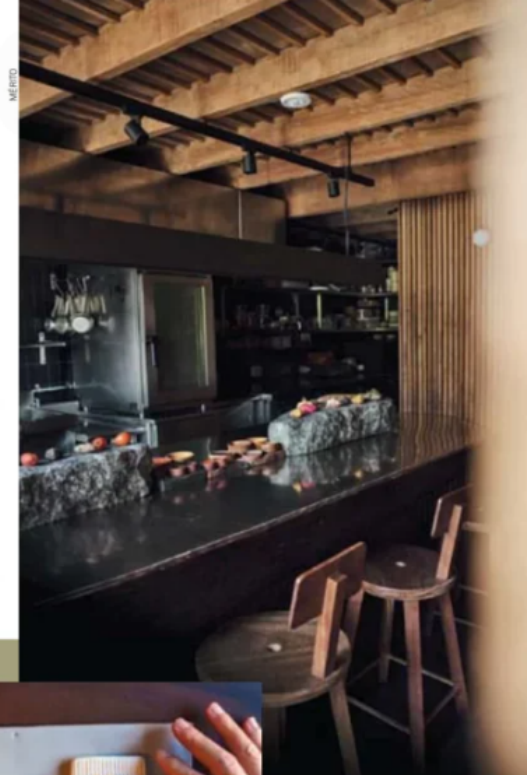
ARRIBA: UNA MUESTRA DE LA COCINA ABIERTA DE MÉRITO. A LA IZQUIERDA: PARTE DE LA CARTA DEL LOCAL: CONCHAS, SANKI Y JALAPEÑO, Y A SU LADO UN CANGREJO POPEYE Y MAMEY.

expuesto”. Algunos comensales al principio dudaban: ¿esto se va a quedar así? Se quedó. Hoy ese barro visible es parte de la identidad visual de Mérito, y también de Clon y Demo, sus otros emprendimientos en el distrito.

A Juan Luis no le gusta que lo encasillen. Mucho menos bajo el rótulo de “fusión”. “Para mí esa palabra se queda corta. Todo se ha fusionado alguna vez. Hoy hay tantos géneros gastronómicos como géneros musicales, y seguimos llamándole a todo fusión”. Busca otro término. No

lo ha encontrado aún. Prefiere hablar de “mezclas naturales”, de “producto”, de “entorno”.

Lo mismo ocurre con su carta. Al principio funcionaban con platos fijos —como el choclo a la brasa, la panceta glaseada o la arepa con salchitmate—, pero en los últimos años han comenzado a ofrecer un menú de degustación. No por sofisticación, sino por libertad creativa. “Con una carta fija hay cosas que no puedes hacer. Con un menú puedes expresarte distinto”. El público quiere conocer más de su lenguaje. //





POR CUARTO AÑO CONSECUTIVO, EL RESTAURANTE DE JAIME PESAQUE SE INTEGRA A LA LISTA QUE DESTACA A LOS MEJORES EXPONENTES CULINARIOS DEL MUNDO.

Jaime Pesaque no llegó a la élite de la gastronomía mundial por accidente.

Tras formarse en Le Cordon Bleu de París y con experiencia en cocinas de Europa y Estados Unidos, volvió al Perú para darle un sello personal a la vasta despensa del país donde creció saboreando platos como el tacu-tacu, el ají de atún o los ollusquitos que su abuela preparaba en casa y eran sus preferidos. “Luego de vivir varios años fuera, sentí la responsabilidad de hacer algo que también trascendiera en el lugar donde nací”, cuenta Jaime. Mayta, su restaurante ubicado sobre la avenida La Mar, en Miraflores, es el mejor ejemplo de ello: un referente de la cocina peruana de autor que acaba de posicionarse en el puesto 39 del ránking The World’s 50 Best Restaurants, un lugar privilegiado en el mapa gastronómico global.

Detrás de Mayta hay una propuesta que celebra la biodiversidad peruana a través de recetas donde los productos locales son los verdaderos protagonistas. Pesaque juega con la técnica y la tradición para llevar al comensal por un viaje sensorial donde la

costa, la sierra y la selva dialogan tanto en el menú de degustación de diez pasos, como en las entradas, platos de fondo y postres de la carta (más detalles en el recuadro). “Es una propuesta completamente peruana, pero con una mirada muy personal”, explica el chef. “Lo que tratamos es brindar una experiencia única, que no sea comparable con otras. Que tú digas: ‘fui a Mayta y me sorprendieron’”.

TRADICIÓN Y VANGUARDIA

Jaime Pesaque cuenta que arranca su día a las ocho de la mañana y no para hasta las once de la noche. “Si no sientes realmente amor por la cocina y la ves simplemente como un negocio, esto te atropella, te chanca. En este rubro, la clave está en tener pasión por lo que haces, te tiene que gustar mucho”, afirma. De su tiempo de trabajo, el cocinero y empresario dice que el 80% se lo dedica a Mayta, y el 20% restante a otros proyectos que también llevan su firma, como Mad Burger, 500 Grados o Sapiens. “Físicamente, estoy en los servicios de Mayta. En los otros, paso a darme una vuelta y siempre miro que todo esté bien”, añade.

Por eso, destaca la importancia de ser un buen líder y saber conformar equipos. “Acá no solamente es una mente creativa, se trabaja en conjunto. La creatividad se disciplina, tiene que haber diferentes cabezas y diferentes modos de pensar para llegar a algo que realmente impacte. Y eso no depende de uno solo”, comenta. “Es un trabajo bastante intenso que no solamente implica cocinar, esa es la verdad. Ahora mismo, para mí, creo que cocinar no es lo más importante, sino liderar, dar el ejemplo y marcar un camino”.

Para Pesaque, alcanzar el primer lugar del ránking mundial no apaga ni enciende su cocina: lo que mueve su fuego interior es promover la riqueza de la gastronomía peruana. “Yo trabajo para

La mesa de Jaime

♦♦ El nombre del restaurante significa “tierra noble” en aymara. La experiencia Mayta (menú de degustación) tiene un costo de S/989, mientras la carta cuenta con entradas que varían entre S/39 y S/79; los fondos van de S/79 a S/269; y los postres a S/49 soles. Se encuentra en la Av. Mariscal La Mar 1285. Reservas: www.maytalima.com.



FOTOS: © @MAYTALIMA



COLLAR DE CORVINA, PANCA, CHONTA, CASTAÑAS Y LACADO NIKKEI.



CALAMARES Y AJÍES EN TORTILLA DE MAÍZ.

otras cosas, no trabajo para los galardones. Trabajo para nosotros mismos, para el Perú, para mis colaboradores, para la gente que viene, disfruta y paga. Si en ese proceso se logran otros resultados, nosotros felices. Si llegan reconocimientos como consecuencia del esfuerzo, bienvenidos sean”, afirma. Con esa filosofía, su siguiente paso es seguir evolucionando. “Vamos a cambiar el menú degustación sobre el mismo concepto, que es la peruani-

dad, pero añadiéndole elementos de la cultura japonesa. Vamos a generar creatividad y nuevas propuestas, pero siempre siendo consistentes, disciplinados, enfocados. Si me preguntas cuál es mi gran objetivo, te diría que es simplemente tratar de ser cada día mejores”, concluye. Al final, la verdadera relevancia de nuestra gastronomía recae en quienes se mantienen en constante creación, de forma sostenible e innovadora. //

“Tratamos de brindar una experiencia única”

A base de creatividad y un profundo vínculo con la biodiversidad peruana, el cocinero ha construido una carrera que hoy coloca a Mayta, el restaurante que comanda, en el puesto 39 de la lista 50 Best. Aquí, sus reflexiones.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO: ELÍAS ALFAGEME

JAIME PESAQUE

Arte urbano

Nadie sabe quién es. No tiene nombre, ni firma, ni cara. Pero cuando un trabajo del escurridizo Banksy aparece en alguna pared, en algún rincón del planeta, la calle se detiene, la prensa se dispara y el asombro irrumpe. Basta un estencil —un niño que lanza flores, una niña que deja escapar su globo— para que los transeúntes reconozcan la ternura, la ironía y la crítica mordaz de un artista del que solo se sabe que nació en Bristol, Reino Unido.

En Lima, donde la violencia se acumula a diario como papeles viejos en una esquina, un concurso organizado por Roma Entertainment y la Municipalidad de Lima convocó a más de cien artistas urbanos decididos a hablarle al país desde las paredes. “Buscando al Banksy peruano” fue un llamado a reinterpretar el estilo del británico o crear, desde esa misma lógica, obras capaces de incomodar, denunciar o despertar conciencias. Muchos de los trabajos apuntaron con firmeza al malestar nacional: la corrupción, la inseguridad, el desgano colectivo. Porque si algo enseñó Banksy es que un muro puede ser más punzante que cualquier editorial.

El ganador fue Ítalo Flores. Artista escultor, docente de la PUCP y director de Creatura Studio junto a su esposa. Flores sintió que esta era la oportunidad para expresarse sobre el país con pintura: “Veía que todo el mundo comentaba sobre lo que está pasando, la violencia, pero no todos lo hablamos y me incluyo. Como artista no me he manifestado ni

ÍTALO FLORES Y LA OBRA GANADORA DE “BUSCANDO AL BANKSY PERUANO”. UN BUS EN LLAMAS QUE DENUNCIA LA VIOLENCIA ESTRUCTURAL DEL PAÍS Y LA PASIVIDAD DE LA CIUDADANÍA.



JOEL ALONZO

MURALES QUE HABLAN

A poco de la llegada de la muestra inmersiva “Inside Banksy”, más de cien artistas urbanos locales participaron en un concurso para tributar a la obra del enigmático grafitero. Estos son los ganadores.



POR:
ÓSCAR
GARCÍA



“EL FUTURO NACIÓ MUERTO”, UNA OBRA DEL ARTISTA URBANO BIG REX QUEDÓ EN SEGUNDO LUGAR EN EL CONCURSO.



EL TERCER LUGAR SE LO LLEVÓ EL ARTISTA QUE FIRMÓ COMO “ARTE CHALACO”. BÚSQUELO ASÍ EN INSTAGRAM: @ARTE_CHALACO.

Un artista misterioso

♦♦ Banksy es un artista urbano británico cuya identidad permanece desconocida. Nacido en Bristol, alcanzó notoriedad a fines de los años noventa por sus 'stencils' cargados de ironía, crítica social y mensaje político antiautoritario. Algunos lo consideran un provocador, otros un gran marketero. La muestra "Inside Banksy" se podrá ver desde el 1 de julio hasta el 31 de agosto en el Expo Center Olguín, del Jockey Plaza. Entradas en Teleticket.

con un post, ni con una imagen". Flores decidió plasmar su punto de vista y en pocas horas, con ayuda de su esposa, pintó "Ardamos de amor y no de violencia". La imagen es elocuente: un bus envuelto en llamas debajo del cual, como sombra, se proyecta la silueta negra del mapa del Perú. Sobre la carrocería de este vehículo vandalizado arden íconos de 'likes' y 'views', y sobre la ventana delantera se ve la cifra "33 millones", que es la población del país. «La crítica que he notado es que mucho de nuestra participación ciudadana se ha reducido a lo mínimo, que es poner un 'like' o un corazón de apoyo en Instagram», explica. De fondo, su técnica híbrida: stencil para la velocidad, rodillo para la escala —un legado de Wan, el muralista que le enseñó a dibujar de pie y con el brazo extendido como si blandiera un lápiz gigante.

El parque La Muralla, lugar escogido para el concurso, se convirtió en un gran atelier entre el 1 y el 10 de junio. Allí, artistas finalistas como Ítalo Flores, Big Rex y Arte Chalaco, entre otros, pintaron frente a un jurado compuesto por Malena Santillana, Conrad Flórez y Paulo Virreyra, y ante la mirada curiosa de los transeúntes. La clausura, el 15 de junio, fue una celebración que reunió a la prensa, autoridades e invitados, y cerró con un número de danza aérea a cargo de Los Ángeles de Arena, el elenco de Vania Masías.

Aunque no se inició con grafitis en la adolescencia, Ítalo Flores llegó al muralismo desde una vía más estructurada y reflexiva. Le gusta pensar mucho en una obra antes de plasmarla. Su experiencia con el arte urbano se consolidó entre 2015 y 2020, cuando dirigió un centro cultural en el corazón de Lima que funcionó como punto de encuentro para artistas locales urbanos. Allí conoció a muralistas de barrio que le enseñaron la técnica del rodillo con extensor: pintar a gran escala desde el suelo, como si se dibujara con un lápiz gigante.

"Buscando al Banksy peruano" ha sido una forma de preparar el terreno para el inminente desembarco de "Inside Banksy", la exposición inmersiva que ya pasó por París, Londres y Ciudad de México. El visitante recorrerá proyecciones 360°, salas de espejos, grafiti digital y experiencias de realidad virtual con Oculus 3D. Obras icónicas como "Girl with Balloon" o "Flower Thrower" se reconstruyen para que el público observe, participe, pinte y cuestione. Al igual que otras muestras inmersivas —Van Gogh, Frida Kahlo—, la propuesta busca sensibilizar al espectador mediante una muestra multimedia que combina música e imagen al servicio de uno de los artistas más comentados de nuestro tiempo. //

EL CONOCIDO MURAL "BARRER DEBAJO DE LA ALFOMBRA" ES UNA OBRA DE BANKSY APARECIDA EL 2006 EN LA CALLE CHALK FARM, EN LONDRES.

GETTY IMAGES

Astrología



Aries

Revelaciones inesperadas agitan tu mente y tus vínculos. Suelta el control y permite que lo nuevo te encuentre. Cambios definitivos en tu forma de comunicar y amar.



Tauro

Tus valores y relaciones viven un giro insospechado. Algo se rompe para liberarte. Escucha tu intuición y prepárate para redefinir lo que realmente deseas.



Géminis

Semana de decisiones profundas. Lo que callabas sale a la luz. Venus ingresa en tu signo y renueva tu energía: más encanto, más claridad, y nuevos comienzos en el amor.



Cáncer

Verdades ocultas en el hogar o relaciones cercanas salen a la superficie. Escucha tu intuición. Cambios emocionales profundos abren espacio para vínculos más auténticos.



Leo

Tu voz cobra fuerza, pero también revela verdades incómodas. Cuidado con lo que dices. Cambios en tu imagen pública o relaciones laborales transforman tu rumbo.



Virgo

Lo que antes parecía seguro en asuntos de dinero o amor da un giro. Confía en lo nuevo. Revelaciones internas te conectan con tu verdad.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelar_

Julio llega con prisa

Hoy tenemos una energía que nos despierta una sensibilidad especial para expresar lo que sentimos de manera directa. Es un momento en el que las palabras fluyen con fuerza. Lo que se dice tiene una chispa y lo que se sueña puede empezar a tomar forma rápidamente.

Sin embargo mañana, domingo 29, esa fluidez se detiene. Mercurio forma aspectos tensos con Plutón y lo que estaba escondido comienza a salir a la luz. Verdades incómodas, secretos guardados o tensiones no resueltas pueden asomar en conversaciones que se sienten intensas, incluso inevitables. Es un día donde lo que se dice puede remover profundamente, pero también abrir la puerta a transformaciones necesarias.

Hacia el viernes 4, el clima vuelve a cambiar radicalmente. Será un día que marca giros inesperados y a veces definitivos en asuntos de dinero, estética, relaciones o autoestima. Algo se sacude, algo se rompe o se libera. Es como si el deseo de estabilidad se enfrentara con la necesidad urgente de cambio.

En resumen, julio empieza con una semana de revelaciones, cambios súbitos y la oportunidad de decir lo que realmente importa, aunque al hacerlo, ya nada vuelva a ser igual. Aprovechemos esta tendencia en nuestro beneficio, sin miedo.



EL EMPRESARIO ELON MUSK NACIÓ UN 28 DE JUNIO DE 1971 EN PRETORIA, CAPITAL DE SUDÁFRICA. CUMPLE 54 AÑOS.



Libra

Relaciones y vínculos clave se transforman. Algunas conexiones se intensifican, otras terminan. Decisiones importantes marcan un antes y un después. Tu intuición será tu mejor guía.



Escorpio

Descubrirás tensiones ocultas en tu entorno profesional o familiar. Algo que ignorabas se vuelve evidente. Redefines lo que realmente deseas en tu mundo emocional.



Sagitario

Ideas reveladoras cambian tu forma de ver el mundo. Una conversación puede marcar un antes y un después. Cambios en tu rutina traen libertad y renovación.



Capricornio

Tus finanzas y relaciones atraviesan una gran transformación. Se revelan verdades que mueven tu mundo interno. Es momento de priorizar lo que realmente te sostiene.



Acuario

Relaciones clave se sacuden y revelan lo que ya no encaja. Conversaciones intensas te confrontan con tu verdad. Tu forma de vincularse pide una nueva dirección.



Piscis

Palabras no dichas emergen con fuerza. Es una semana para escucharte con honestidad. Tus deseos se redefinen y te invitan a elegir lo que te nutre de verdad.

Test de Proust

“Los mensajes de audio de mis padres son lo que más valor tiene para mí”

El actor se prepara para deslumbrar en el Teatro Peruano Japonés con la obra “Un robo hasta las patas”, desde el próximo 29 de junio. Entradas disponibles en Losproductores.pe y Joinnus.

Emanuel Soriano



¿Cuál es tu pasatiempo favorito?
Descansar viendo películas mientras acaricio a mis perros.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?
Mis perritos, el campo y no tener que preocuparme por el dinero.

¿Cuál es el rasgo que más te define?
La tolerancia.

¿Cuál consideras tu peor defecto?
El perfeccionismo.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?
Perder el sentido de la resiliencia.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?
Bailar con vasos llenos en la cabeza durante alguna fiesta.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?
La soberbia.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?
¡De todas maneras!

¿Cuál ha sido tu mayor logro?
Fortalecer mi confianza.

¿En qué ocasiones mientes?
Para conciliar, ayudar o si me veo en peligro.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?
En el Valle Sagrado y *

con mi perrita Amelia.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?
Estudiar terapia de artes expresivas.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?
Los mensajes de audio de mis padres.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?
La pasión que demuestra por lo que ama.

¿Con qué personaje de la historia es con quien más te identificas?
Con Carl Gustav Jung, médico psiquiatra y ensayista suizo.

¿Cómo te gustaría morir?
En paz y rodeado de las personas que me aman.

Si murieras y se te permitiera volver convertido en otra persona, animal o cosa, ¿qué crees que sería?
Un cóndor de los Andes.

¿Qué talento especial te gustaría tener?
Ser un puente humano entre las personas, que les permita encontrarse y entenderse.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?
Hermann Hesse y Alice Miller.

¿Qué persona viva te parece despreciable?
Aquellos que lucran con el dolor. //



**CLUB EL COMERCIO
EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES**

Disfrutar de la ópera fue solo el comienzo

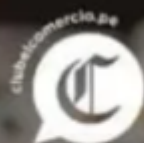
Como suscriptor de El Comercio, tienes hasta 15% de dsc.to. exclusivo* en toda la temporada 2025 de los Teatros Municipales de Lima.



Descubre todas las promociones escaneando el QR o ingresa a clubelcomercio.pe



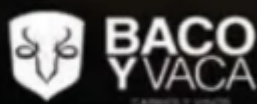
*Válido también para suscriptores de Diario Gestión. Aplican términos y condiciones.



CLUB EL COMERCIO
EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES

Aplican términos y condiciones detalladas en clubelcomercio.pe

Disfruta de los mejores cortes de carne con tus beneficios por ser suscriptor de El Comercio. Visítalos todas las veces que quieras



Hasta
40% dto.
en la carta

LA CABRERA

Hasta
35% dto.
en platos a la carta



Hasta
30% dto.
en toda la carta



30% dto.
en la carta



20% dto.
en toda la carta



20% dto.
en toda la carta

 Identificate como suscriptor y presenta tu DNI en los restaurantes

Descubre más beneficios en
clubelcomercio.pe

¿Aún no eres suscriptor de El Comercio? Suscríbete al nuevo
Plan Digital con acceso a Club El Comercio
desde **S/12** mensuales

